STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 08699

MEDITSINISHE VISNSHAFT

Y. A. Merison

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

UD 11/8.

יאטשקאווסקי׳ס
„פאָפולער וויסנשאַפטלעכע ביבליאָטעק״
בוך 6 №

ד״ר י. א. מעריסאָן

מעדיצינישע וויסנשאפט

די סיבות, סימפטאָמען
און פארהיטונג פון פאר-
שיידענע קראַנקהייטן.

ווארשע-ניו-יאָרק 1929

JEWISH CULTURAL CLUB OF SASKATOON

PRINTED IN. POLAND

MEDYCYNISZE
WISENSZAFT

Pop. Nauk. Bibl. Jaczkowskiego, Warsz. Twarda 8.

Druk. „Rekord" Dzika 18.

פאָרוואָרט.

די מעדיצינישע וויסנשאַפט, אָדער דאָס פאַרשטענדעניש פון אפילו געוויינליכע קראַנקהייטן, איז פאַר דעם ברייטן עולם נאָך אַלץ אַ בוך פאַרזיגלט מיט זיבן זיגלען. די מערסטע פּאָפּולערי־זאַטאָרס פון מעדיצינישע ענינים אין די צייטונגען און זשורנאַלן פאַרנעמען זיך ענטוועדער צו־ברייט, וועלנדיק דערקלערן מיט אַמאָל אַלע שבע חכמות, אויף וועלכע די מעדיצין איז געבויט, און קומען קיינמאָל נישט ריכטיק צום עיקר; אָדער זיי צעקייען דעם ענין אַזויפיל און זאַלצן עס צו מיט אַזויפיל משלים און וויצלעך, אַז עס באַקומט זיך לסוף אַ מעדיצינישער פעליעטאָן אַנשטאָט אַ פאַרשטענדיקע און נוצלעכע אָפּהאַנדלונג.

געוויס פעלט דעם דורכשניט־לעזער די נויטיקע ידיעות וועגן דעם געבוי פון קערפער און די נאָרמאַלע פונקציעס פון זיינע אָרגאַנען, און דעריבער פילט ער זיך אַזוי פאַרלאָרן אין פאַל פון אַן ערנסטן אַבנאָרמאַלן צושטאַנד. יעדער בר־דעת אָבער קען פאַרשטיין וואָס מען רעדט צו אים אין קלאָרע, פשוטע דבורים און צו דער זאַך, אפילו וועגן אַ ענין, וואָס איז אים גאָרנישט באַקאַנט, בפרט נאָך וועגן אַזוינע אַלגעמיינע און אָפטע דערפאַרונגען ווי די געוויינטלעכע קראַנקהייטן. עס פאַרשטייט זיך, קיינער קען נישט דערוואַרטן אויס־צולערנען זיך די חכמה פון דאָקטאָריע פון פּאָפּולערע אַרטיקלען, און זיכער איז דאָס נישט געווען די כונה פון דעם פאַרפאַסער; מען מעג אָבער און מען קען דערוואַרטן, אַז דער לעזער זאָל אַרויסטראָגן אַ ריכטיקן באַגריף וועגן דער נאַטור פון די באַשרי־

בענע קראַנקהייטן, און דאָס בוך פון מעדיצינישן וויסן זאָל זיין אָפן פאַר יעדן, וואָס וויל פאַרשטיין.

צוליב אָט דעם צוועק, און ווי אַן ערשטער פאַרזוך, זענען דאָ באַשריבן געוואָרן בלויז אַזוינע קראַנקהייטן, וואָס זענען כמעט אַלעמען באַקאַנט, און וואָס גאָר פיל ליידן פון זיי. דער הויפּט געוויכט איז געלייגט געוואָרן אויף די אורזאַכן פון דידאָזיקע קראַנקהייטן, כדי צו וויסן ווי זיך אויסצוהיטן פון זיי אויף ווי ווייט דאָס איז מעגלעך. דאַקעגן זענען נישט אָנגעגעבן געוואָרן קיינע רעצעפּטן אָדער אָנווייזונגען פאַר זעלבסטקוראַציע, ווייל אויב יעדער איינער דאַרף קענען פאַרשטיין אַ קראַנק, טאָר אָבער קיינער נישט, אַ חוץ אַ געשטודירטער מעדיקער, אָנגעטרויט ווערן מיט היילן אַ קראַנקהייט.

די אָפּהאַנדלונגען, וואָס גייען אַריין אין אָט דעם בוך, זענען צוערשט דערשינען, מיט דעם אויסנאַם פון איין אַרטיקל, אין דעם „פריינט", דעם מאָנאַטלעכן זשורנאַל פון „אַרבעטער רינג" אין ניו-יאָרק, אין משך פון די לעצטע עטלעכע יאָר. דער פּראָפעסאָר דריקט דערמיט אויס זיין דאַנקבאַרקייט צו דער רעדאַקציע „פריינט" פאַר דער ערלויבניש זיי אַרויסצוגעבן אין אַ באַזונדער אָפּדרוק.

ניו-יאָרק, 1928. ד"ר י. אַ. מעריסאָן

מעדיצינישע וויסנשאַפֿט

די אורזאכן פון פארקילונגען.

ווינטער צייט און אָנהויב פרילינג איז געוויינלעך דער הויפּט־סעזאָן פון פארקילונגען. זעלטן ווער עס דרייט זיך אויס פון „כאפּן אַ קאַלט*" אין דידאָזיקע צייטן פון יאָר — אַ חוץ די מערסטע קאַנדידאַטן, וואָס קומען זיך אונטערזוכן פאַרן „אַרבעטער רינג", וועלכע שווערן זיך, אַז זיי האָבן קיינמאָל אפילו קיין קאַלט נישט געהאט...

א פאַרקילונג, אָדער ווי מען זאָגט עס אויסן היגן יידיש, א „קאַלט", איז אַ שם הכולל, אַן אַלגעמיינער נאָמען, פאַר א סך באַזונדערע קראַנקהייטן, און פאַר דעם גרויסן עולם איז דער נאָמען „קאַלט" אַליין אַ גענוגנדע דערקלערונג פאַר דער קראַנקהייט, פון וואָס איינער ליידט. א קאַטער אין נאָז איז אַ קאַלט, אַן אָנצינדונג אין האַלדז, א שטייפער נאַקן, אַ מכה אונטערן אָרעם, אַ בראָנכיט, אַ שטעכעניש אין זייט און אפילו אַ פלוס־קראַנקהייט פון די געשלעכטס אָרגאַנען — אַלץ הייסט ביי דעם עולם אַ קאַלט, און מען זוכט שוין נישט מער קיין אנדער דערקלערונג. אין דער אמתן אָבער איז די פאַרקילונג נישט קיין גענוגנדע דערקלערונג אַפילו פון דעם קאַטער אין נאָז, שוין נישט צו רעדן פון די אַנדערע קראַנקהייטן אין דעם לאַנגן צעטל, וועלכע האָבן אָפטמאָל קיין שום שייכות נישט מיט אַ פאַרקילונג פון קערפּער.

שוין דער פאַקט אַליין, וואָס מענשטן פאַרקילן זיך אָפט אויך אין מיטן זומער, וואָס גריפּ און אינפלוענצאַ קומען פאָר ווען דער וועטער איז מילד און וואַרים, איז אַ באַווייז, אַז דער קאַלטער

---

* פאַרקילן זיך

װעטער איז נישט די אײנציקע אורזאך פון דער קראַנקהײט. אודאי קאָן מען זיך פאַרקילן װען מען גײט מיט צוריסענע שיך אין נאַסקײט און אין קעלט, אָדער װען אַ שנײדיקער װינט בלאָזט אויף אַ נאַקעטן נישט צוגעװוינטן האַלדז און נאַקן; אָבער אפילו אין אַזאַ פאַל איז די קעלט אויך נישט מער װי די ערשטע אויפרײצנדע אורזאַך, און בשום אופן נישט די גאַנצע אורזאַך. די צװײטע אורזאַך איז אין דעם צושטאַנד פון נאָז און האַלדז גופא. די, װאָס האָבן גרויסע קראַנקע מאַנדלען אין האַלדז, און אַ כראָנישן קאַטאַר אין נאָז, פאַרקילן זיך בײ דער ערשטער בעסטער געלעגנהײט; שנײדט מען אויס די מאַנדלען און די נאָז און האַלדז װערן נאָרמאַל, װעלן זײ זיך פאַרקילן אַ סך זעלטענער, װי מיר זעען עס טאָג טעגלעך בײ די קינדער און דערװאַקסענע אײדער זײ האָבן זיך געלאָזט אויסשנײדן די מאַנדלען און נאָכדעם װי זײ זענען אויסגעשניטן געװאָרן.

די הויפּט-אורזאַך אָבער זענען די פאַרשידענע מיקראָבן, װאָס ליגן אין דעם מענטשנס נאָז און האַלדז, אָדער װאָס כאַפּן זיך אַרײן צו אים דורך דעם הוסטן און ניסן פון אַנדערע מענטשן. װאָרים איר דאַרפט װיסן און געדענקען, אַז אַלע פאַרקילונגען זענען אָנשטעקונגען; יעדע פאָרמע פון אַ „קאַלט״ איז אַ קלעפּיקע קראַנקהײט, װאָס קאָן איבערגעגעבן װערן פון אײנעם צו דעם אַנדערן, װי אַלע איבריקע באַװוּסטע קלעפּיקע קראַנקהײטן.

מיר זעען אָפט װי אַ גאַנץ הויז-געזינד לײדט פון אַ „קאַלט״ דער פאָטער אַרבעט אין פאַבריק, די מוטער איז די גאַנצע צײט אין דער הײם, די קינדער — אײניקע פון זײ גײען אין שולע, אײניקע אַרבעטן. יעדער אײנער פון זײ האָט פאַרשידענע מעגלעכקײטן צו פאַרקילן זיך, אָבער זײ פאַרקילן זיך נישט אַלע אין דערזעלביקער צײט. אײן מיטגליד פון דער פאַמיליע פאַלט אװעק מיט אַ „קאַלט״: פון נאָז רינט, אין האַלדז טוט װײ, די בײנער ברעכן, אַ ביסל פיבער א. אז. װ. אין עטלעכע טעג אַרום װערט ער בעסער, קריכט אַרויס פון בעט, לײגט זיך אַװעק אַן אַנדערער, און באַלד נאָך אײנער, ביז דעם לעצטן. אַמאָל װידער-

טרעפט, אז איינער, צווי דרייען זיך אויס און פאלן נישט אוועק פון דעם „קאלט" — פאר וואס איז דאס אזוי?

אויב די אורזאך פון א „קאלט" וואלט בלויז געווען די פארנעצטע פיס, אדער די לייכטע קליידונג אין א קאלטן, ווינטיקן וועטער, וואלט דאך נאר דער אונפארזיכטיקער געכאפט דעם קאלט, און מען קאן דאך נישט זאגן, אז אלע מיטגלידער פון דער פאמיליע זענען נישט פארזיכטיק. ווידער, אויב די אורזאך וואלט געווען אונפארזיכטיקייט בנוגע נאסע פיס און לייכטע קליידונג, לעגט זיך דאך אויפן שכל, אז נאכדעם ווי איינער אין דער פאמיליע האט זיך פארקילט, וועלן די אנדערע שוין זיין מער פארזיכטיק, און דא טרעפט גאר פארקערט, אז זיי פאלן אוועק איינער נאך דעם אנדערן.

פון דער אנדערער זייט ווידער זעען מיר אפטמאל, אז די אונפארזיכטיקסטע פון א"ע — די, וואס גייען שטענדיק ארום מיט אן אפענעם האלדז, מיט א צושפילעטן לייכטן רעקל אין די גרעסטע פרעסט, און טראגן נישט קיין קאלאשן אפילו אין די ערגסטע שלאכאטעס — אז זיי פארקילן זיך דוקא זייער זעלטן אדער גארנישט. ווי אזוי קומט דאס? דער תירוץ איז, וואס א פארקילונג איז אן אנשטעקונג, מוזן זיך צוזאמענטרעפן עטלעכע אומשטענדן אינאיינעם.

לאמיר נעמען א ביישפיל: א פעלד באוואקסן מיט תבואה. כדי די תבואה — ווייץ, האבער, גערשטן א. ד. ג. — זאל קאנען וואקסן, מוז דאס פעלד ערשטנס האבן א גינסטיקן באדן; צווייטנס, מוז עס ווערן גוט צואקערט; דריטנס, מוז עס ווערן פארזייט מיט די ריכטיקע קערנער; און פערטנס, מוזן זיין אלגעמיינע גינסטיקע באדינגונגען, ווי ווארעמקייט, פייכטקייט א. א. וו. עס איז לכל הדעות אנגענומער ווען עס וואקסט ווייץ אויף א פעלד ווי עס וואקסט א געשוויר אין האלדז; דער פראצעס אבער און די אומשטענדן פון וואקסן זענען בעצם גלייך איןביידע פאלן. כדי צו קריגן א קאלט אין נאז און האלדז, מוז ערשטנס דער באדן זיין גינסטיק דערצו, ד. ה. די שליים-הויט פון נאז און האלדז מוז זיין נישט פולקאם נארמאל. צווייטנס, מוז זי צורודערט ווערן

דורך אַ נישט נאָרמאַלער בלוט - צירקולאַציע, ווי דאָס קומט פון אַ פאַרקילונג, פון אַ נידריקן לופט - דרוק אָדער פון אויפרייצנדן שטויב און אַנדערע שטאָפן. דריטנס, מוזן פאַלן אויף איר די ריכטיקע מיקראָבן, וועלכע זענען באמת, נישט בדרך משל, אויך אַזוינע פלאַנצן-קערנער ווי זריעה פון תבואה, און וואַקסן אויך יעדערער לויט זיין מין; ד. ה. דער מיקראָב פון אינפלוענצאַ וועט נישט אויסוואַקסן אין דיפטעריט, און דער קאַטאַר-מיקראָב וועט ברענגען אַ קאַטאַר און נישט קיין אַנדער קראַנקהייט. פערטנס, האָבן מיר אויך אין קערפער אַלגעמיינע באַדינגונגען, וואָס קאָנען העלפן אָדער שטערן די היילונג פון דער קראַנקהייט.

מענטשן, וואָס אין די גרויסע שטעט, וו די לופט איז קיינמאָל נישט ריין און איז אָנגעזאַפט מיט פאַרשידענע אויפרייצנדע שטאָפן, האָבן זעלטן אַ נאָרמאַלע שליים-הויט פון נאָז און האלדז. די, וואָס רויכערן נאָך דערצו, האָבן אַלעמאָל אַ כראָנישן קאַטאַר אין האלדז: דאָס גיט דעם גינסטיקן באָדן אויף צו „כאַפּן אַ קאַלט". די אָפטע ענדערונגען פון וועטער און די קאַלטע ווינטן שטערן די נאָרמאַלע צירקולאַציע און גרייטן צו דעם באָדן אויפצונעמען די מיקראָבן - זריעה און גיבן זיי אַ מעגלעכקייט זיך פאַנאַנדערצוּוואַקסן. ווען די מיקראָבן וואַקסן זיך פאַנאַנדער, גיבן זיי אַרויס אַ גיפט, אויפן ווינסנשאַפטלעכן לשון, אַ טאָקסין, וועלכער פאַראורזאַכט פיבער, ווייטאָגן אין אַלע גלידער און, אין אַזעלכע קראַנקהייטן ווי דיפטעריט און לונגען-אָנצינדונג, אַ געפערלעכע שוואַכקייט פון האַרץ.

דער חשבון אָבער פון די מיקראָבן קאָן נישט געמאַכט ווערן אָן דעם באַלעבאָס — דעם מענטשלעכן קערפער, אויף וועלכן זיי זעצן זיך אָן. אַ געזונטער קערפער האָט זיינע געטרייע היטער, צוויי ערליי שומרים פון דרויסן און פון אינעווייניק, אָדער ווי מען זאָגט עס אויף דער לאַדזשען-שפּראַך, „אָן אויסערע און אָן אינערע וואַכע". דער דרויסנדיקער היטער איז די הויט, וואָס באַדעקט דעם קערפער. מענטשן, וואָס האָבן נישט געלערנט קיין פיזיאָלאָגיע, האָבן קיין באַגריף נישט וואָס פאַר אַ וווּנדערבאַרער אָרגאַן די הויט איז. זי איז אייגנטלעך אַ געוועב פון הונדערטער בלוט-אָדערן און

נערוון, וואָרים יעדער פיצל הויט, די גרויס פון אַ שפּיץ נאָדל׳ האָט אַ בלוטאָדער און אַ נערוו. זי באַשיצט דעם קערפּער, זי האַלט אויף די טעמפּעראַטור פון קערפּער, זי גיט איבער עמפּינ־דונגען פון דער דרויסנדיקער וועלט צו דעם צענטראַלן נערוון־סיסטעם, און זי העלפט אַפילו רייניקן דעם קערפּער פון זיינע שעדלעכע אָפּפאַלן. זי איז אַ געטרייער שומר; עס ווענדט זיך אָבער ווי מען באַגייט זיך מיט איר, ווי טייער מען האַלט איר אַליין.

אַ געזונטע ריינע הויט האָט קיין מורא נישט פאַר אַ קאַלטן ווינט. האָט ווער עס איז געזען, אַז אַן אַלטער מאַטראָז (נישט קיין שכור) זאָל קריגן קאַלט פון אַ שטורם־ווינט אָדער פון פאַרנעצטע פיס? זיין הויט איז האַרט ווי לעדער און בראָנז ברוין ווי ביי די אינדיאַנער. זי איז צוגעוווינט צו אַלע וועטערן און דערלאָזט נישט, אַז די שליים־הויט פון דער נאָז און האַלדז זאָל ווערן אָנגעשוואָלן פון דעם, וואָס עס בלאָזט אַ קעלט אויפן נאַקן, אָדער וואָס די פיס ווערן פאַרנעצט. ממילא גיט זי נישט קיין שאַנס די מיקראָבן, וואָס לויערן אין נאָז און האַלדז אויף זייער געלעגנהייט. די אומפאָרזיכטיקע, וואָס פאַרקילן זיך זייער זעלטן, האָבן לכתחילה טאַקע ריזיקירט, זיי האָבן אָבער פאַרהאַרטעוועט זייער הויט, און איצט זענען זיי די בריות, וועלכע קאָנען גיין מיט אַן אָפענעם האַלדז און אָן קאַלאָשן, און נישט מורא האָבן פאַר אַ קאַלט.

אָנהויבן פאַרהאַרטעווען די הויט דאַרף מען פון קליינוויין אָן. קינדער דאַרפן זיך שפּילן וואָס מער אויף דער פרישער לופט. אַפילו אין שלעכטע און קאַלטע וועטערן. אין הויז דאַרף שטענדיק זיין אָפן אַ פענסטער, ביי טאָג און ביי נאַכט. אַרומלויפן אַ ווײַלע באָרוועס אין הויז אויף אַ היילן דיל, דאַרף גאָר נישט זיין אַזוי שרעקלעך, ווי די מאַמעס מיינען. איינרייבן דעם קערפּער און ספּעציעל דעם האַלדז און נאַקן מיט גאַנץ קאַלטן וואַסער אין דער פרי און אויף דער נאַכט, איז זייער אַ גוט מיטל צו פאַרהאַרטעווען די הויט, זי זאָל קיין מורא נישט האָבן פאַר קעלט, און עס איז

איינע פון די בעססטע געוואוינהייטן, וואָס אַ מענטש קאָן זיך מאַכן. בלעגן דאָך אַמאָליקע פרומע יידן זיך גיין טובלען ווינטער אין פאַרפראָרענעם טייך און נישט קריגן קיין לונגען-אָנצינדונג פון דעם; און די היימישע גוים גייען באָרוועס אין שניי, און דער טייוול נעמט זיי נישט.

פאַרשטייט זיך, מען דאַרף זיך צוגעוואוינען צו קעלט ביס-לעכווייז. מען דאַרף ריזיקירן, אַזוי צו זאָגן, פאָרזיכטיק... מען דאַרף נישט אַרויפשלעפּן אויפן קינד און אויף זיך אַכצן אונטער-בגדים מיט אַ שווערן איבער-בגד און דערצו נאָך אַרומוויקלען די האַלדז מיט אַ שאַל, וואָס פאַרדעקט מויל, נאָז און אויערן, ווען מען דאַרף אַרויסגיין ווינטער אין גאַס. ערשטנס מיינט דאָס אַזוי צופּעסטשען די הויט, אַז זי זאָל מורא האָבן פאַר דעם קלענסטן ווינטל; און צווייטנס, ווערט די הויט פון די צופיל קליידער הייס און פאַרשוויצט, און אַ הייסע הויט קאָן זיך נאָך שנעלער פאַר-קילן. מען דאַרף אָבער אויך נישט פאַרגעסן, אַז ווינטער איז נישט זומער, און די באַשיצערין פון קערפּער, די הויט, דאַרף אַליין אויך האָבן אַ באַשוצונג לויט דעם וועטער נאָך. אגב שטעקט אין דעם אויך אַ ביסל אַן עקאָנאָמישע פראַגע: ווען מען גייט אָנגעטאָן צו לופטיק אין אַ קאַלטן טאָג, מוז מען עסן מערער, וואָרים דער קערפּער פאַרלירט די גרעסטע סומע היץ דורך דער הויט, און ווען זי איז נישט גענוג באַשיצט, מוז מען אַריינשיטן מער קוילן אין אייוועלע ד. ה. מער שפּייז אין מאָגן, כדי די טעמפּעראַטור פון קערפּער זאָל ח״ו נישט געמינערט ווערן.

״די אינערע וואַכע״, דער שומר פון אינווייניק, איז דער אַלגעמיינער ווידערשטאַנד פון קערפּער און די ספּעציעלע טיילן פון בלוט, וועלכע קעמפן קעגן די מיקראָבן און מאַכן אומשעדלעך זייערע טאָקסינען געצוגטע אָרגאַנען, וואָס זענען נישט פאַרדאָרבן פון אַלקאָהאָל, סיפיליס און אַנדערע כראָנישע קראַנקהייטן, און זענען נישט אָפּגעשוואַכט פון איבעראַרבעט, איבעריעסן און אַנדערע עקסצעסן אָדער פון נישט דעריעסן, ווייניק איבונג אין נערוועזע אָנ-שטרענגונגען, קאָנען בייקומען די מערסטע מיקראָבישע אָנשטעקונגען.

עס איז א כלל, אז ווו עס איז דין, דאָרט רייסט זיך: די־זעלביקע מיקראָבן פון גריפּ וועלן אַ מענטשן מיט שוואַכע מוסקולן אוועקלייגן אין בעט, אָבער וועלן קיין איינדרוק נישט מאַכן אויף דעם, וואָס זיינע מוסקולן זענען שטאַרק און געזונט. די טובערקו־לאָזע באַצילן זענען געפערלעך ווען זיי קריכן אריין אין שוואַכע לונגען, אויף נאָרמאַל געזונטע לונגען האָבן זיי קיין שליטה נישט. אַ שוואַך האַרץ פאַלט אין קאַמף מיט די מיקראָבן, וואָס מאַכן לונגען־אָנצינדונג, אַ געזונט האַרץ איז זיי אַלעמאָל גובר. אַ געזונטע לעבער און געזונטע נירן פאַרניכטן און טרייבן אַרויס פון קערפּער אַ סך מיקראָבן משחיתים, וואָס וואָלטן אינגאַנצן פאַר־גיפטעט דאָס בלוט און געשטעלט דאָס לעבן אין סכנה.

דער מוסר השכל פון דעם אַלעם איז, אַז מען מוז פאַר־שטאַרקן די וואַך, די אינערע ווי די אויסערע. מיר קאָנען נישט אָפּשטעלן דעם קאַלטן צפון־ווינט, מיר קאָנען אָבער פאַרהאַרטעווען די הויט. מיר קאָנען נישט אויסראָטן אַלע בייזע מיקראָבן, מיר קאָנען אָבער זיך לאָזן אויסשניידן די קראַנקע מאַנדלען פון האַלדז און די געשווילסטן פון נאָז. מיר קאָנען לעבן היגיעניש: מיר קאָנען און זאָלן פירן אַ ריין לעבן; מיר קאָנען און דאַרפן זיין געמעסיקט אין אַלע אונזערע אויפפירונגען. וואָרים עס האַנדלט זיך נישט בלויז וועגן אַ קאַטער אין נאָז, וואָס גייט איבער אין עטלעכע טעג; פאַר דיזעלביקע הוצאות קאָן מען אריינכאַפּן די ריכטיקע גריפּ, פון וועלכער מען קאָן צו זיך נישט קומען אָפטמאָל חדשים לאַנג, און די שפּעטערדיקע פאָלגן קאָנען זיין נאָך ערגערע.

און נאָך אַ זאַך: מען טאָר זיך נישט פאַרלאָזן אויף נסים, מען דאַרף וויסן ווו מען האַלט אין דער וועלט. יעדער מענטש איז מחויב צו לאָזן זיך אונטערזוכן ווייניקסטנס איין מאָל אַ יאָר. עס קאָן דאַכט זיך נישט זיין קיין גרעסערע צופרידנשטעלונג ווי ווען מען געפינט אויס, אַז דאָס האַרץ און די לונגען זענען געזונט, אַז דער בלוט־דרוק איז נישט צו הויך, אַז די נירן זענען נישט קראַנק, אַז מען ליידט נישט פון צוקער־קראַנקהייט און אַנדערע חולאתן. און טאָמער ח״ו פאַרקערט, מען געפינט יאָ אויס עפּעס אַ פעלער, קאָן דען זיין עפּעס וויכטיקער פאַרן געזונט, ווי

פארכאַפּן די צרה, בײַם סאַמע אָנהויב און אָננעמען די מיטלען, װאָס װעלן זי באַזײַטיקן אָדער װײניקסטנס נישט לאָזן זי זיך װײטער אַנטװיקלען; אַז מען פרעגט זיך נאָך, בלאָנדזשעט מען נישט, זײַט נישט צו־קלוג, לאָזט זיך בעסער אונטערװײַזן!

די באַדייטונג פון אַ הוסט?

אַ הוסט איז פאַר זיך אַליין נישט קיין קראַנקהייט, נאָר אַ סימפּטאָם, אַ צייכן, אַז דער אַפּאַראַט פון אָטעמען איז נישט מיט אַלעמען. אַ הוסט צו אַ הוסט איז נישט גלייך; ער קאָן קומען פון טובערקולאָזע לונגען, אָדער פון אַ קאַלט אין האַלדז, וואָס גייט איבער אין עטלעכע טעג. ער איז קיינמאָל נישט אנגענעם, אָבער כמעט אַלעמאָל נוצלעך, וואָרום דאָס הוסטן איז מערסטנטייל אַן אָנשטרענגונג פון קערפּער צו באַזייטיקן אַ געוויסע שטערונג צום אָטעמען; אַ חוץ וואָס עס רופט אַרויס דעם מענטשנס אויפמערקזאַמקייט און טרייבט אים צו לאָזן זיך אונטערזוכן די לונגען.

דער אַפּאַראַט פון אָטעמען באַשטייט פון דער נאָז און האַלדז, פון דעם גאָרגל און די לופט-רערן, פון די לונגען, די ריפּן און מוסקולן פון ברוסט-קאַסטן. די נאָז איז לכתחילה באַשאַפן געוואָרן אַריינצוציען לופט, וואָס דאַרף גיין צו די לונגען. אַזוי ווי די לופט איז נישט אַלעמאָל ריין — אין די גרויסע שטעט איז זי קיינמאָל נישט ריין — האָט די נאַטור אַריינגעבויט אין נאָז אַזוינע געדריידלטע ווייכעביינדלעך, צו דריי אויף יעדער זייט, כדי די קיילעכלאַך שטויב, מיקראָבן און אַנדערע אומריינקייטן פון דער לופט זאָלן זיך אָפּזעצן אויף דער אויבערפלאַך פון די דאָזיקע ביינדלעך און נישט אַריינשטראָמען אין די לונגען. דערצו האָט די נאַטור באַזאָרגט דעם אינעווייניק פון נאָז מיט אַ סך דריזן, וואָס גיבן אַרויס שליים, און אַ סך בלוט-אָדערן, וואָס גיבן וואַרעמקייט,

כדי די לופט זאָל אויפן וועג צו די לונגען ווערן פייכט און וואַרים ווי עס דאַרף צו זיין.

קיין פאָלקאָמענהייט איז אָבער אפילו אין דער נאַטור אויך נישטאָ. די מעלה פון דעם געבוי פון דער נאָז ווערט אָפטמאָל אַ חסרון, וואָרום די שליים־הויט און די געדריידלטע ביינדלעך ווערן לייכט אָנגעשוואָלן פון יעדער אויפרייצונג אָדער שטערונג אין דעם צושטעל פון בלוט, און עס ווערט אַזוי ענג אין נאָז, אז זי קאָן גאָרנישט דורכציען קיין לופט. די שטענדיק עמפינדלעכע נערוון פון נאָז קאָנען אַזאַ צושטאַנד נישט פאַרליידן און זיי מאַכן גוואַלדן, ניסן מיט כח און קולות, כדי אַרויסצושליידערן דעם צופיל־אָנגעשליבענעם שליים און די אַנדערע שטאָפן, וואָס רייצן זיי. און ממילא ווערט אַ קאַפ פרייער דורכציען לופט. דאָס ניסן איז דער הוסט פון נאָז.

ווייטער אין האַלדז, לעבן דעם דעקל, וואָס מאַכט צו די קעל בעת מען שלינגט עפּעס אַרונטער אין שט (ד. ד. אין רער, וואָס גייט צום מאָגן), געפינט זיך זייער אַן עמפינדלעכער פונקט, וואָס קאָן נישט פאַרטראָגן קיין ברעקל איבעריקן שטאָף אויף זיך די כונה דערפון איז, עס זאָל, חלילה, נישט אַריינפאַלן קיין זאַך אין דער קעל, וואָס וואָלט פאַרשטיקט דעם אָטעם. ווען עס טרעפט זיך אַמאָל אַ סבה און עפּעס פון דעם עסן אָדער טרינקען „גייט אַוועק אין דער לינקער קעל", ווי מען רופט עס, קומט פאָר אַזאַ שטיקעניש און גוואַלדיקער הוסטן, אַז עס איז סכנת נפשות. יענער עמפינדלעכער פונקט וועט מאַכן אַ געוואַלד, ווען עס לייגט זיך אויף אים אַרויף אַ ברעקל שליים, אַזוי גוט ווי אַ ברעקל עסנוואַרג; און דאָס פּאַסירט טאַקע בעת די האַלדז ווערט ענטצינדעט פון אַ „קאַלט", אָדער ווען מען ליידט פון אַ כראָנישן האַלדז־קאַטאַר. ווען דערדאָזיקער פונקט איז אַליין אויך ענטצינדעט, הוסט מען גאָר אָן אַן אויפהער; אויב די אַנדערע טיילן פון האַלדז זענען ענטצינדעט און יענער פונקט נישט, הוסט מען נאָר פון צייט צו צייט, ווען עס רינט אויף אים אַרויף אַ ברעקל שליים פון די אַנדערע קאַטאַרישע טיילן.

אַזוי איז אויך עמפּינדלעך די קעפּ גופא. די שטים-בענדלעך, וואָס געפינען זיך דאָרט, ליגן נאָרמאַל אַזוי נאָענט איינע צו די אַנדערע, אַז עס בלייבט בלויז אַ דין שפּעלטל, דורך וואַנען די לופט קאָן דורכגיין. ווען אַ קאַלט כאַפּט זיך אַריין אין דער קעפּ און מאַכט דאָרט אַן ענטצינדונג, פון וואָס די שטים-בענדלעך ווערן עטוואָס אָנגעשוואָלן, ווערט דאָס שפּעלטל צווישן זיי נאָך ענגער, און עס ווערט שווערלעך צו אָטעמען. די עמפּינדלעכע קעפּ ווייס נישט פון קיין חכמות: עס איז איר ענג, הוקעט זי און גיט אַרויס אַ הייזעריקן הוסט, אַזוי ווי זי וואָלט געהאַט עפּעס אַרויס-צושטופּן, כדי צו מאַכן פריי דעם דורכגאַנג פאַר דער לופט. שפּעטער, ווען אירע דריזן הויבן אָן אַרויסצוגעבן איבריקן שליים, ווערט דער הוסט ווייכער, אָבער אויך אָפטער, וואָרים מען מוז חירקלעך פּטור ווערן פון דעם שליים, כדי צו קאָנען אָטעמען.

דער האַלדז-הוסט איז אין אָנפאַנג אויך אַ טרוקענער אָבער נישט אַזאַ שרייענדיקער ווי דער הוסט פון דער קעפּ און נישט קיין הייזעריקער: ווען די דריזן הויבן אָן אַרויסצוגעבן מער שליים, ווערט דער הוסט ווייך און מער ראַשיק. דער עמפּינדלעכער פּונקט קאָן זיך נישט באַרויקן ביז וואַנען ער ווערט נישט פּטור פון דעם קלענסטן ברעקל שליים אַרום אים; און אַ קאַטאַרישער צושטאַנד אין יענעם טייל האַלדז, פּונקט ווי אַ קאַטאַר פון דער קעפּ, רופט אַרויס אַ געוואַלטיק-אָנגעשטרענגטן הוסט, וואָס קומט פאָר, לויט דעם בילדלעכן אויסדרוק אין יידיש, ווי אייבער האַקט האַלץ. געוויינלעך האַלט אַזאַ הוסט אָן אַרום אַ וואָך צייט; עס טרעפט אָבער אַמאָל אַ שווערער קאַטאַר, וואָס האַלט אָן אַ לענגערע צייט, פינף-זעקס וואָכן אָדער נאָך מער, און דאַן הויבט מען שוין אָן מורא צו האָבן. אַ פאַרלענגערטער הוסט רופט אַרויס דעם שרעק פאַר שווינדזוכט, וועלכער איז נאָך שווערער צו פאַרטראָגן איידער די ליידן פון דעם הוסט אַליין, וואָס מאַטערט אויס דעם קערפּער, פאַרשאַפט שמערצן אין די אָנגעשטרענגטע מוסקולן און שטערט אָפטמאָל דעם שלאָף.

דער שרעק איז אין דעם פאַל אַן אומזיסטער. דער, וואָס בילט שטאַרק, בייסט נישט.. דער הילכיקער הוסט, וואָס קומט מיט

שטורם עטלעכע טעג נאָכדעם ווי מען קריגט אַ קאַלט אין האַלדז, פונקט ווי דער קרופּ-הוסט ביי אַ קינד, וואָס קומט פּלוצלונג אינ-מיטן דער נאַכט, באַדייט נישט אין עצם אויף קיין געפערלעכן צושטאַנד. געוויס דאַרף מען אָננעמען מיטלען צו פאַרלייכטערן דעם הוסט אָדער אָפּשטעלן אים אינגאַנצן אויב מעגלעך; און דערהויפּט איז נויטיק זיך צו לאָזן אונטערזוכן, כדי צו מאַכן זיכער, אַז די אורזאַך פון דעם הוסטן איז בלויז אַ לאָקאַלע, פון אַ קאַטאַר אין האַלדז. מען דאַרף אָבער נישט אַראָפּפאַלן ביי זיך, אויב אַפילו אַזאַ הוסט האַלט אָן וואָכן לאַנג.

די, וואָס האָבן אַ כראָנישן קאַטאַר אין האַלדז, הוסטן שטענ-דיק, דערהויפּט אין קאַלטע און נאַסע וועטערן. איין אַלגעמיינע אורזאַך פון אַ כראָנישן האַלדז-קאַטאַר איז דאָס רויכערן. דער אויפגערייצטער צושטאַנד פון די שליים-דריזן מאַכט זיי זאָלן אַרויסגעבן מער שליים ווי געוויינלעך און פון אַ מער קלעפּיקן סאָרט. דעריבער מוז מען אָפּט זיך רייסן די האַלדז און שטאַרק קייכן, ביז מען ווערט לויז פון דעם איבריקן און קלעפּיקן שליים. עס איז אַ גרויסע פראַגע, צו אַ כראָנישער קאַטאַר פון האַלדז קען ווען עס איז אויסגעקורירט ווערן אינגאַנצן. עס איז אָבער אַ פּאָזיטיווער פאַקט, אַז ווען מען הערט אויף צו רויכערן, הערט מען מיט דער צייט אויף צו הוסטן. די רויכערער מעגן דאָס האָבן אין זינען און זאָלן זיי צו קיינעם קיין טענות נישט האָבן. אויב דער פאַרגעניגן פון רויכערן איז ביי זיי טייערער ווי דער נחת פון נישט הוסטן, זאָל ער זיי ווויל באַקומען: די ברירה איז ביי זיי.

דער כלל איז, ווי איך האָב געזאָגט פריער, אַז אַ הוסט איז מערסטנטיילס אַן אָנשטרענגונג צו באַזייטיקן אַ געוויסע שטע-רונג צום אָטעמען. דער בעסטער ביישפּיל פון אַזאַ שטערונג איז דער קאַטאַר, וואָס קומט פון אַן ענטצינדונג פון די לופט-רערן (בראָנכיט), און ספּעציעל פון די קלענערע און גאָר קליינע לופט-רערן. אַ שווערער קאַטאַר פון האַלדז און קעל גרייפט גאַנץ אָפּט אָן אויך דעם גאָרגל, וואָס ציט זיך אַוועק אויף אַן ערך פינף צאָל אונטער דער קעל; עס קאָן אויך אָנגרייפן די גרויסע לופט-

רערן, וואָס ציִען זיך פון דעם גאָרגל און גייען אריין אין די לונגען. דער חלל פון דידאָזיקע סטרוקטורן איז פאַרהעלטניש־מעסיג גרויס געגוג, און וויפל איבריקן שליים דער קאַטאַר זאָל נישט שאַפן, קאָן ער דאָך זיי נישט אָנפילן אַזוי, אַז די לופט זאָל נישט קאָנען דורכגיין דורך זיי אומגעשטערט. דעריבער קאָן מען אין אָט די אַלע פאַלן נישט באַמערקן קיין שווערן, געמאַטערטן אָטעמען, אַ חוץ בעתן הוסטן און נאָך אַ שטאַרקער פיזישער אָנשטרענגונג, די לאַגע איז אָבער גאַנץ אַנדערש און אַ סך ערנסטער אין דעם פאַל פון אַ בראָנכיט פון די קלענערע לופט רערן.

דידאָזיקע קליינע לופט־רערלעך האָבן אַ חלל, וואָס פאַרנעמט נישט מער ווי איין־דרייסיקסטל פון אַ צאָל, און האָבן מוסקול־פעדים אין זייערע ווענטלעך, וועלכע ציִען זיך צונויף ווען זיי ווערן אויפגערייצט, און מאַכן דעם חלל נאָך קלענער. ווען זיי ווערן ענטצינדעט און גיבן אַרויס מער שליים, ווערן זיי כמעט אינגאַנצן פאַרשטאָפּט און קאָנען נישט דורכלאָזן קיין לופט, דער אָטעם ווערט שווער און געמאַטערט און מען פילט זיך גאַנץ שלעכט. דער הוסט איז אין דעם פאַל דער אייציקער מיטל לויז צו ווערן פון דעם שליים און פאַרלייכטערן דאָס אָטעמען. אַזאַ הוסט טאָר מען נישט אָפּשטעלן, נאָר פאַרקערט, מען מוז אים אַרויסרופן, אויב ער איז נישט שטאַרק גענוג, וואָרום אַז נישט, קאָן מען דערשטיקט ווערן אין ד'עם אייגענעם שליים.

אַ כראָנישער בראָנכיט איז אַ קאַטאַר פון די גרעסערע לופט־רערן, וואָס גיט אַ כראָנישן הוסט, פון וועלכן מען קאָן נישט פטור ווערן, סיידן אין אַ גאָר גינסטיקן קלימאַט, ווו עס איז טרוקן און וואַרים אַ גאַנץ יאָר נאָכאַנאַנד. אַזאַ צושטאַנד רופט מען אויף ליטווישן יידיש „יאַדושליוועך", און מען קאָן אָנטרעפן אַלטע לייט, וואָס דערציילן אייך אַז זיי הוסטן שוין אַזוי אַ יאָר פערציק, אויב נישט מער... ווען צו דעם כראָנישן בראָנכיט קומט נאָך צו די ספּאַזמען פון אַסטמאַ, דאַן זינגט און פייפט אין ברוסט־קאַסטן, ווי אין אַ צובראָכענעם מוזיק־קעסטל.

אַ סך שטילער, אָבער נישט אין אַן ערך ערנסטער, איז דער הוסט אין אָנהויב פון דער טובערקולאָזע־קראַנקהייט פון די לונ־

בען. לונגען-טובערקולאָזע פאַנגט זיך אָן געוויינלעך אויף אַ גאַנץ קליינעם שטח, אין די דריזן אָדער דעם חלל פון די באַר קליינע לופט-רערלעך. אין אַ קורצער צייט ווערט דער גע-וועב צעפוילט און דאָס רערל ווערט אָנגעפילט מיט מאַטעריע, וועלכע רייצט אים און רופט אַרויס אַ לייכט טרוקן הוסטל. דער הוסט אַליין איז נישט כאַראַקטעריסטיש, וואָרים יעדע לייכטע אויפרייצונג פון אַ וועלכן עס איז טייל פון דעם אַפּאַראַט פון אָטעמען קאָן אַרויס-רופן אַזאַ שטילן טרוקענעם הוסט. ערשט שפּעטער, ווען אַ גרעסערער שטח פון די לונגען ווערט אָנגעגריפן, און די גרעסערע לופט-רערן ווערן אָנגעפילט מיט דער טובערקולאָזער מאַטעריע, הוסט דער קראַנ-קער אָפט און שטאַרק, און פאַרקייכט זיך שמערצלעך אַרויסצו-ברענגען דעם אָנגעקליבענעם שטאָף, וואָס לאָזט אים נישט אָטעמען.

אגב איז כדאי צו דערמאָנען, אַז דער שמערץ אין דער ברוסט, וואָס מען פילט אָפטמאָל הוסטנדיק, איז גאָרנישט קיין באַ-וויז, אַז די לונגען זענען צוגעגריפן, אָדער אַז די צרה שטעקט איבערהויפּט אין דער טיף. דער פאַקט איז, אַז די לונגען גופא פילן גאָרנישט קיין שמערץ, אַז אפילו אין ריכטיקע טובערקולאָזע פון די לונגען, אין די ערשטע שטופן, ווען די צעפוילונג האָט נאָך נישט דערגרייכט דעם אויסערן צודעק פון די לונגען, די פּלוראַ, פילט מען נישט קיין ווייטאָק אין דער ברוסט. דער שמערץ קומט ערשט, ווען דערדאָזיקער צודעק ווערט אָנגעגריפן אין אַ וועלכן עס איז טייל, ד. ה. ווען עס מאַכט זיך, וואָס מען רופט אויף רוסישן יידיש „פּלעווריט“, און דאָס קומט געוויינלעך אַ צייט שפּעטער — אַ חוץ אין די פאַלן, ווו די טובערקולאָזע פאַנגט זיך אָן פון דער פּלוראַ.

דער ווייטאָק, וואָס מען פילט אין דער ברוסט הוסטנדיק, קומט געוויינלעך פון דער אָנשטרענגונג פון די ברוסט-מוסקולן, וועלכע נעמען אַנטייל אין דער אַרבעט פון טיפן אָטעמען. און דער ווייטאָק קאָן קומען פון אַ הוסט, וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון אַ ברעקל אָנגעקלעפּטן שליים אויפן עמפּפינדלעכן פּונקט אין האַלדז, אַזוי גוט ווי פון אַ הוסט, וואָס קומט פון אַ פּיל ערנסטערער אורזאַך. דער גאַנצער פּראָצעס פון אָטעמען, מוזט איר וויסן, ווערט אייגנטלעך דורכגעפירט פון די מוסקולן, וואָס הייבן

די ריפּן, די לונגען אַליין זענען נישט בכח אַריינצוציען אין זיך לופט; ערשט ווען די ריפּן הויבן זיך אויף און מאַכן דורך דעם גרעסער דעם ברוסט קאַסטן, ווערן די לונגען פאַנאַנדערגעשפּרייט און די לופט שטראָמט אין זיי אַריין. דערצו העלפט אויך נאָך אַ מוסקול, וואָס שפּאַרט אונטער די לונגען און בילדעט די שיידוואַנט צווישן ברוסט-קאַסטן און בויך. בעת די אויפגעהויבענע ריפּן מאַכן גרעסער דעם ברוסט-קאַסטן פון פאָרנט, לאָזט זיך דער דאָזיקער מוסקול, וועלכער הייסט „דיאַפראַגמע", אַרונטער צום בויך-צו און פאַרגרעסערט דערמיט דעם ברוסט-קאַסטן פון אונטן. איז, אַזוי ווי בעתן הוסטן ווערן געוויסע מוסקולן צופיל אָנגעשטרענגט, קאָנען זיי, פאַרשטייט זיך, פאַרשאַפן אַ שמערץ.

נאָך אַ פּונקט: אין געוויינלעכן אָטעמען אַרבעטן די מוסקולן נאָר ביים אויפהויבן-די ריפּן אַריינצואָטעמען; דאָס אַרויסאָטעמען קומט פון דעם, וואָס די מוסקולן הערן אויף צו אַרבעטן, פאַלן די ריפּן ממילא אַרונטער. בעתן הוסטן אָבער מוזן די מוסקולן אַקטיוו אַרבעטן אויך ביים אַרויסאָטעמען, גיט דאָס זיי אַן איבעריקע אָנשטרענגונג. וואָרים דער צוועק פון אַ הוסט איז אַרויסצושטופּן עפּעס וואָס ליגט אין אַ לופט-רער אָדער אין האַלדז, איז ווי אַזוי קאָן דאָס געטאָן ווערן? דורך פּשוטע פיזיקע: ווען מיר ציען אַריין לופט אין אַ רער און טרייבן דערנאָך די לופט האַסטיק אַרויס, וועט זי מיטשלעפּן מיט זיך אַלץ, וואָס געפינט זיך אין דער רער. אַ הוסט מיינט דעריבער אַ טיפער אַריינאָטעמען און אַ שטאַרקער און האַסטיקער אַרויסאָטעמען, און דאָס מיינט, אַז די מוסקולן מוזן אומגעוויינלעך זיך אָנשטרענגען.

דאָס דערקלערט אויך פאַרוואָס מען פילט הוסטנדיק אָפטמאָל אַ שמערץ אונטערן „לעפעלע" אָדער נאָך נידעריקער אין בויך. די אורזאַך, וואָס רופט אַרויס דעם הוסט, קאָן זיין אַ שטיקל שליים אין האַלדז, דער פּראָצעס פון דעם הוסט איז אָבער דערזעלביקער: אַ טיפער אַריינאָטעמען און אַ האַסטיקער אַרויסאָטעמען. די דיאַפראַגמע באַטייליקט זיך אין דעם זייער שטאַרק, ווערט זי אָפטמאָל אויפגערייצט און פאַרשאַפט אַ שטאַרקן ווייטאָג. אַזוי קאָן אויך ווי טאָן פון אָפטן הוסטן אין רוקן, אונטערן שולטער אָדער אין די זייטן, ווייל איז אָט די אַלע פלעצער באַטייליקן זיך די מוסקולן

אין דעם פּראָצעס פון הוסטן. דער ווייטאָק אַליין איז אָבער נישט קיין אהריות, עס וועט איבערגיין; וויכטיק איז זיך לאָזן אונטערזוכן און אויסגעפינען די אורזאַך פון דעם הוסט גופא.

וואס איז רומאַטיזם?

רומאַטיזם איז אַ פּאָפּולערע קרענק. אַלע ווייסן דעם נאָמען און אַ סך ליידן טאַקע פון דעם. דער הויפּט סימפּטאָם פון דער קראַנקהייט איז שמערצן און ווייטאָקן, און אַזוי ווי קיינער וויל נישט ליידן קיין ווייטאָק, האָט מען מורא דערפאַר און מען גייט זיך קורירן פון דעם אָפטער ווי פון אַ סך אַנדערע ערנסטערע קראַנקהייטן, וועלכע טוען אין אָנהויב נישט וויי. אָבער אַזוי ווי מענטשן בכלל האָבן גאָר אַ קנאַפּע ידיעה אין דער מעדיצינישער וויסנשאַפט, און דער פּראָסטער עולם איז נאָך דערצו אַ שלעכטער לאָגיקער אויך, קומט ביי זיי אויס, אַז ווי באַלד רומאַטיזם טוט וויי, איז מסתמא יעדער ווייטאָק רומאַטיזם — וואָס איז פּונקט אַזויפיל ריכטיק ווי די לאָגיקע, אַז וויבאַלד אַלע שניידער זענען מענטשן, איז דערפון געדרונגען, אַז אַלע מענטשן זענען שניידער...

עס זענען פאַראַן פאַרשיידענע פאָרמען פון רומאַטיזם. די געוויינלעכסטע פאָרם איז די, וואָס אַטאַקירט די שלעסער אָדער געלענקען פון די גלידער; אָפט אָבער אַטאַקירט עס אויך אַנדערע סטרוקטורן פון קערפּער, דערהויפּט די שטייפע הויטן, וואָס דעקן צו די מוסקולן אָדער די אינעווייניקסטע אָרגאַנען ווי דאָס האַרץ, די לונגען און אויך די נערוון. אַ ש אַ ר פ ע אַטאַקע מיינט ווען די שלעסער זענען ענצינדעט, געשוואָלן און זייער שמערצלעך, אַזוי אַז די קלענסטע באַוועגונג אָדער אפילו נאָר באַרירונג רופט אַרויס אַ זייער שאַרפן ווייטאָק. מיט אַזאַ אַטאַקע האָט מען אויך

אַ היפּש ביסל פיבער און מען ליגט אין בעט שטאַרק קראַנק. די ענצינדונג גייט פון איין שלאָס צו דעם אַנדערן, אַזוי אַז עס לאָזט אָפּטמאָל נישט אויס קיין איין געלענק, ביז עס שטעלט זיך אָפּ און דער חולה ווערט אינגאַנצן געזונט. שוואַכערע אַטאַקעס טראָגן אין אַלגעמיין דעמזעלביקן כאַראַקטער, נאָר אין אַ מילדן גראַד: ווייניקער געשוואָלן, טוט וויי נישט אַזוי ווי און עס גיט כמעט גאָרנישט קיין פיבער. אויסער דעם ווייטאָק, מער אָדער ווייניקער, פילט מען זיך נישט קראַנק, אָבער דער צושטאַנד קאָן אָנהאַלטן אַ סך לענגער ווי די שאַרפע אַטאַקע. כראָנישער רומאַטיזם מיינט, אַז געוויסע טיילן פון דעם שלאָס, די שטייפע הויטן און בענדער, זענען דורך פריערדיקע ענצינדונגען מער אָדער ווייניקער פאַרדאָרבן געוואָרן אויף שטענדיק; דער געלענק איז פאַרשוואָלן, קאָן זיך נישט פריי באַוועגן און טוט אַביסל וויי.

פון וואַנען נעמט זיך אָט דער רומאַטיזם? וואָס איז זיין אורזאַך? — דער געוויינלעכער אומוויסנדער ענטפער איז: אַ פאַרקילונג. אויב נישט אַ פאַל אָדער אַ קלאַפּ און עס טוט וויי, אינג מסתמא פאַרקילט זיך. פאַרקילונג איז ביי דעם עולם אַ תירוץ אויף אַלע קשיות. איז דאָס גערעדט וועגן אַ שאַרפער אַטאַקע, וואָס קומט, זאָל זיין, נאָך אַ פאַרקילונג, וואָס האַלט אָן אַ געוויסע צייט און גייט אַוועק. ווי ערקלערט מען אָבער די אַטאַקעס, וואָס ווידערהאָלן זיך אָפט, אָדער די רומאַטישע שמערצן, וואָס לויפן אַרום, אַמאָל אין איין פלאַץ, אַמאָל אין דעם אַנדערן?

די אַלטע דאָקטאָריע האָט געזוכט דאָס צו ערקלערן דורך אינערלעכע אורזאַכן: די פליסיקייטן פון קערפּער זענען נישט אין אָרדנונג; עפּעס געפינט זיך אין בלוט, וואָס רייצט אויף אַן אָנצינדונג אין די שלעסער. די הויפּט טעאָריע איז געווען „יוריק עסיד"; דאָס איז אַזאַ שטאָף, וואָס קומט פון געוויסע שפּייזן, דערהויפּט פליישיקס, וועלכער צירקולירט אין בלוט און פאַרורזאַכט אַן אָנצינדונג אין די שלעסער און אַנדערע שטייפע הויטן. די דאָזיקע טעאָריע האָט אויך פאָרויסגעזעצט אַ געוויסע מיטגעבוירענע שוואַכקייט פון די דאָזיקע קערפּערלעכע סטרוקטורן, און האָט געגלויבט,

אַז רומאַטיזם איז אַ פאַמיליען-פעלער, וואָס גיט זיך איבער בירושה.

די הייַנטיקע מעדיצינישע וויסנשאַפט פאַרוואַרפט די אַלטע טעאָריעס און קומט דורך גענויע פאָרשונגען צום שלוס, אַז רומאַטיזם ווערט פאַראורזאַכט פון באַקטעריען, פונקט ווי לונגען-אָנצינדונג, אינפלוענצא און אַנדערע מיקראָבישע קראַנקהייטן. אַ געוויסער סאָרט באַקטעריען, פון דער פאַמיליע סטרעפּטאָקאָקן, אויב איר ווילט וויסן דעם נאָמען, קומט אַריין אין בלוט און צירקולירט ווי געוויינלעך, אין אַלע טיילן פון קערפּער. ער האָט אָבער, ווי עס שיינט, קיין שליטה נישט אויף קיין אַנדער קערפּערלעכן געוועב אַ חוץ דעם שטייפן געוועב, וואָס בינט צונויף די ביינער אָדער וואָס פאַרדעקט די מוסקולן און אַנדערע אָרגאַנען. דאָ, אויף דעם דאָזיקן געוועב, וואַקסן זיך אָט די באַקטעריען פאַנאַנדער, רייצן אויף דעם פלאַץ, און מאַכן ער זאָל ווערן ענצינדעט, געשוואָלן און שמערצלעך, און שאַפן אויך אַזוינע גיפטיקע שטאָפן, וואָס רופן אַרויס פיבער מיט די אַלע פאָלגן, וואָס אַ הויכע טעמפּעראַטור מאַכט.

עס פאַרשטייט זיך, אַז די ספּעציעלע באַקטעריען, וואָס פאַראורזאַכן רומאַטיזם, מוזן קומען פון וואַנען עס איז און אַריינקריכן אין בלוט. פון זיך אליין ווערן זיי אין קערפּער נישט באַשאַפן. ביי אַ גינסטיקער געלעגנהייט קאָנען זיי זיך פאַרמערן דאָרטן, פונקט ווי די אַנדערע באַקטעריען, וואָס פאַראורזאַכן טיפוס, אינפלוענצא, לונגען-אָנצינדונג א. אַ. וו. אַ פאַרקילונג אָדער בכלל אַן אָפּשוואַכונג פון קערפּער גיט זיי די גינסטיקע געלעגנהייט צו פאַנאַנדערוואַקסן און זיך פאַרמערן דעריבער קומען פאָר די מערסטע פאַלן פון רומאַטיזם אין פרילינג און אין הערבסט, ווען דער וועטער ענדערט זיך אָפטער איידער אין די אַנדערע צייטן פון יאָר. די רומאַטישע באַקטעריען געפינען זיך מערסטנטיילס אין אַ פאַרשלאָפענעם צושטאַנד אין געוויסע פלעצער פון קערפּער גופא. ווען זייער געלעגנהייט קומט און דאָס בלוט איז נישט בכח זיי צו פאַרניכטן, דערקריכן זיי צו די געלענקען אָדער אַנדערע שטייפע געוועבן און הייבן אָן צו טון זייער שעדלעכע אַרבעט.

אַלע שאַרפע קראַנקהייטן, וואָס ווערן פאַראורזאַכט פון באַק־טעריען הייסן זעלבסט־באַגרענעצטע קראַנקהייטן. דאָס הייסט, אויב דער סם פון באַקטעריען איז נישט שטאַרק גענוג צו טויטן דעם חולה, וועט די קראַנקהייט אויפהער׳ן אין אַ געוויסער באַשטימטער צייט. פאַרוואָס ? ווייל אין דערדאָזיקער באַשטימטער צייט אַרבעט דער קערפער אויס אַ קעגן־גיפט, וואָס מאַכט די באַקטעריען אומ־שעדלעך. אין אייניקע קראַנקהייטן ווערן די באַקטעריען אַליין אויך פאַרניכטעט, אין אַנדערע בלייבן זיי לעבן, אָבער אין אַן אוממעכטיקן צושטאַנד. אין רוּמאַטיזם קומען פאָר ביידע מעגלעכ־קייטן. אין די שאַרפע אַטאַקעס מיט הויכן פיבער, ווען מערערע שלעסער ווערן אָנגעגריפן שנעל איינער נאָכן אַנדערן ווערן נאָך אַ געוויסער צייט די באַקטעריען פאַרניכטעט, די קראַנקהייט הערט אויף, די שלעסער ווערן געזונט ווי פריער און אין קערפער בלייבט פון רוּמאַטיזם קיין זכר נישט. אַזאַ אַטאַקע פון רוּמאַטיזם איז גלייך צו אַן אַטאַקע פון פניומאָניע (לונגען־ענצינדונג) : געזונט געוואָרן, איז אויס פניומאָניע און די לונגען קערן זיך אום צו זייער נאָר־מאַלן צושטאַנד. אין די שוואַכע אטאַקעס (סוב־אַקוטע) ווערן די באַקטעריען נישט פאַרניכטעט אינגאַנצן, נאָר זיי ווערן פאַרשלע־פערט און קאָנען ביי געלעגנהייט זיך אויפכאַפּן צוריק און ווידער ווערן טעטיק.

עס איז וויכטיק דאָ צו באַמערקן, אַז נישט אַלע קראַנק־הייטן, וואָס קומען פון באַקטעריען, מוזן זיין קלעפּיק, אין דעם זין וואָס איין מענטש קאָן זיך אָננעמען די קראַנקהייט פון דעם אַנ־דערן. די שאַרפע אַטאַקעס פון רוּמאַטיזם קאָנען יאָ אַמאָל פאָר־קומען ווי אַן עפּידעמיע, פּונקט ווי עס קאָן פאָרקומען אַן עפּידעמיע פון לונגען־אָנצינדונג. געוויינלעך, געפינט מען די באַקטעריען פון פניומאָמיע ביי געזונטע מענטשן אין האַלדז און די באַקטעריען פון רוּמאַטיזם אין די מאַנדלען, אָבער זיי רופן נישט אַרויס די קראַנק־הייטן, סיידן זיי זענען דורך געוויסע אורזאַכן מיטאַמאָל געוואָרן קרעפטיקער און גיפטיקער. עס איז דעריבער מעגלעך אַז געזונטע מענטשן זאָלן זיך טאַקע אָנשטעקן מיט דידאָזיקע שטאַרק גיפטיקע באַקטעריען, וואָס זענען אַרויסגעקומען אין די לייבע פון אַ קראַנק־

אָבער דאָס קומט פאָר זעלטן, ווייל די הויפּט - פאַרמערונג פון די רומאַטישע באַקטעריען קומט פאָר אין די טיפע ערטער פון קערפּער, נישט אויף דער אויבערפלאַך אָדער אין נאָז און האַלדז, ווי אין אינפלוענצאַ, מאָזלען אָדער שקאַרלאַטין.

די שוואַכע אַטאַקעס פון רומאַטיזם, פון וואָס אַזוי פיל מענטשן ליידן אַזוי אָפט, קומען אַלעמאָל פון באַקטעריען, וואָס געפינען זיך אין געוויסע פלעצער פון דעם קערפּער. דער ערשטער פּלאַץ זענען די מאַנדלען פון האַלדז. איבערגעוואַקסענע קראַנקע מאַנדלען זענען דער הויפּט קוואַל פון וואַנען אַ געוויסער סאָרט סטרעפּטאָקאָקן ווערט אַריינגעצויגן אין בלוט און רופט אַרויס רומאַטישע שמערצן. מאַטעריע אַרום די וואָרצלען פון די ציין איז אויך אָן אָפטע אורזאַך. מאַטעריע אין דעם אַנטרום (דער ביינערנער קאַסטן ביי די זייטן פון נאָז) אין דעם סינוז (די אויסהייל־ונג פונם ביין איבער די אויגן), אָדער די מאַטעריע פון אַ קאַלטער מכה אין ערגעץ וועלכן טייל פון קערפּער איז גאַנץ אָפט די אורזאַך פון אַ רומאַטישן צושטאַנד, וואָס האַלט אָן אַ קורצערע אָדער אַ לענגערע צייט, און וואָס קומט אָפט ווידער.

דידאָזיקע באַקטעריען אַטאַקירן, ווי געזאָגט, נישט נאָר די געלענקען פון די גלידער, נאָר אויך אַלערליי שטייפע הויטן, וואָס באַשטייען פון אַזאַ סאָרט בינד - געוועב. אַ העכסט וויכטיקע סטרוקטור פון אַזאַ בינד־געוועב זענען די קלאַפּנס אָדער טירלעך פון האַרץ, און ווען זיי ווערן אַטאַקירט פון די רומאַטישע באַקטעריען, איז די צרה אַ סך אַ גרעסערע, הגם מען ליידט דערביי גאָרנישט קיין שמערץ, יעדנפאַלס אַ סך ווייניקער שמערצן איידער די פּייניקסטע ווייטאָקן פון די שלעסער. דאָס פּאַסירט דערהויפּט ביי קינדער און גאַנץ יונגע מענטשן, און אַזוי ווי די אָנגערופענע האַרץ־טירלאַך בלייבן פאַרדאָרבן מער אָדער ווייניקער אויף שטענדיק, און פאַרדאָרבענע טירלאַך שטערן דעם נאָרמאַלן לויף פונם בלוט דורכן האַרצן, מיינט עס אַ האַרץ־פעלער (אַ „געברויש" פון האַרץ), פון וועלכן מען מוטשעט זיך דעם גאַנצן לעבן, אויב עס איז נישט מקצר ימים גאָר אין דער יוגנט, און דערדאָזיקער רומאַ־

טיזם פון האַרץ קומט צו די קינדער מערסטנטיילס דורך ווייערע מאַנדלען, אויב זיי זענען איבערגעוואַקסן און קראַנק.

רומאַטיזם ביי דערוואַקסענע גרייפט געווינלעך נישט אָן דאָס האַרץ; אויב אָבער דאָס האַרץ איז אָנגעגריפן פון פריער, קאָן יעדע פרישע אַטאַקע פון רומאַטיזם אַ"ך מער פאַרדאַרבן די טירלעך, ביז דאָס האַרץ הערט אײַנגאַנצן אויף צו אַרבעטן. די ווייטאָקן, וואָס דערוואַקסענע מענטשן ליידן אָפטמאָל אויף דער לינקער זייט ברוסט, אַרום דעם פּלאַץ וווּ דאָס האַרץ ליגט, קומען געווייגלעך פון רומאַטיזם פון די מוסקולן צווישן די ריפּן; און דיזעלביקע ווייטאָקן, קומען פונקט אַזוי אָפט פאָר אויך אויף דער רעכטער זייט ברוסט, וווּ דאָס האַרץ ליגט נישט. ווייטאָקן, פאַרשטייט זיך, זענען נישט גוט צו ליידן אַפילו אויב זיי קומען פון די מוסקולן, און אויב זיי קומען פון רומאַטיזם דאַרף מען אודאי זיך לאָזן קורירן; מען דאַרף אָבער זיך נישט איינבילדן, אַז וויבאַלד עס טוט וויי אויף דער לינקער זייט ברוסט, איז עס מסתמא אַ האַרץ פעלער.

רומאַטיזם פון די מוסקולן פון די פּלייצעס, פון רוקן אָדער פון די הענט און פיס, זענען געוויס גאַנץ אָפטע קראַנקהייטן; נישט אַלע ווייטאָקן אָבער פון דידאָזיקע טיילן זענען רומאַטיזם. די מוסקולן פון די אָרעמס און פּלייצעס טוען אָפט וויי פשוט פון שווערער אַרבעט; דער רוקן קאָן אָנהויבן ברעכן פון אַ שטאַרקער אָנשטרענגונג, און די פיס ביז אַרויף צו די היפּטן טוען גאַנץ אָפט וויי פון אַ סך אַנדערע אורזאַכן, און איינע פון די אורזאכן איז אָפטמאָל פלאַכע פיס, אָדער איינגעפאַלענע „פוס-געוועלבן". נאָך אַ פונקט: רומאַטיזם קריכט קיינמאָל נישט אַריין אין די ביינער. אויב „עס דרייט דער ביין" פון אַ האַנט אָדער אַ פוס, איז עס ענטוועדער דער מוסקול, וואָס ליגט אויפן ביין, אָדער די הויט וואָס באַדעקט דעם ביין, אָדער עס איז אַן ענצינדונג פון דעם ביין פון גאָר אַן אַנדער סאָרט. אַפילו דער פאַקט (אָדער אָפטמאָל די איינבילדונג) וואָס עס טוט וויי פאַר אַ רעגן, איז נישט אַלע מאָל אַ באַווייז, אַז די קראַנקהייט איז רומאַטיזם. יעדע שטייפע הויט, וואָס איז נישט עלאַסטיש, טוט וויי ווען עס קומט צו איר צו מער בלוט אָדער לימף-פליסיקייט ווי זי איז געוווינט צו פאַר-

טראָגן. פאַר אַ רעגן פאַלט דער אַטמאָספערישער דרוק, װאָס די לופט איבט אויס אויפן קערפּער, ממילא מוז מער פליסיקייט צו־קומען צו דער אויבערפלאַך און דאָס דריקט אויף די הויטן, װעלכע זענען געװאָרן װײניקער עלאַסטיש מחמת אַ פריערדיקע אָנצינדונג, סײ פון רומאַטיזם, סײ פון אַן אַנדער קראַנקהייט, און רופט אַרויס אַ שמערץ.

רומאַטיזם איז שולדיק בעיקר פאַר די װײטאָקן, װאָס ער פאַרשאַפט אַליין, און עס איז נישט רעכט אַרויפצושרייבן אויף זיין חשבון אַלע צרות, װאָס אַנדערע קראַנקהייטן פאַרשאַפן. אין יעדן פאַל איז בעסער צו לאָזן דעם דאָקטאָר שטעלן דעם דיאַגנאָזי אַליין באַשטימען װאָס די קראַנקהייט איז, איז פונקט אַזוי קלוג װי אַליין זיך קורירן מיט די רעצעפּטן, װאָס די צייטונג־דאָקטוירים פאַרשרייבן אונטער די אויגן.

אַזוי װי בנוגע אַלע קראַנקהייטן, אַזוי אויך בנוגע רומאַטיזם איז דאָס װיכטיקסטע אויסצוגעפינען און אַװעקנעמען, אויב נאָר מעגלעך, די אורזאַך, װאָס מאַכט די קראַנקהייט. אין אַלע פעלע פון נישט גאַנץ שאַרפע (סוב־אקוטע) און כראָנישע רומאַטישע שמערצן מוז מען זוכן און אויסרייניקן די פאַרבאָרגענע מאַטעריע אין די פלעצער, װאָס מיר האָבן פריער דערמאָנט. קראַנקע מאַנדלען מוז מען אויסשניידן, און אויב די עקס־שטראַלן צייגן מאַטעריע אונטער די ציין אָדער אין די סינוזעס, מוז מען עס אויסראָטן. אַלע אַנדערע מיטלען זענען נאָר פּאַליאַטיװן, װאָס קענען אפשר העלפן אויף אַ װײלע; כדי פּטור צו װערן פון דער צרה אינגאַנצן, מוז מען זיין ראַדיקאַלן און אויסרייסן אירע סאַמע װאָרצלען.

דערפאַר אָבער — אויב דאָס איז אַ טרייסט — דאַרף מען נישט אויסשניידן קיין שפּייז־אַרטיקל פון דער דיעטע. די, װאָס ליידן פון רומאַטיזם מעגן עסן די זעלביקע שפּייזן, װאָס אַנדערע מענטשן: רויטע פלייש, טאָמאַטאָס און אַפילו די „שרעקלעכע" עסיד־פרוכטן! די דיעטע האָט דירעקט מיט רומאַטיזם גאָרנישט צו טאָן.

די פאַרהיטונג פון דיפטעריט און סקאַרלאַטין.

מיט דעם אָנהויב פון דעם שול־סעזאָן, אין סעפטעמבער, הויבט זיך אויך אָן, אין אַ פאַרגרעסערטן גראַד, דער סעזאָן פון אָנשטעקיקע קראַנקהייטן ביי קינדער. די שולע איז אונטער היינטיקע אומשטענדן אודאי אַ נוצלעכע אינסטיטוציע, און ווי־נישט־ווי העלפט זי דאָך מיט די גייסטיקע אַנטוויקלונג פון דעם דורכשניטלעכן קינד; זי העלפט אָבער אויך אין פאַרשפרייטן צווישן די קינדער אַנשטעקנדיקע קראַנקהייטן, און דאָס איז, פון שטאַנדפונקט פון געזונט, איר גרעסטער חסרון. די גרויס פון די שול־געביידן אין די גרויסע שטעט — איין שולע קען אַריינעמען אַרום פיר טויזנט קינדער, וועלכע קומען זיך צוזאַמען פון טויזנטער פאַמיליעס און געפינען זיך אין ענגער באַרירונג 5—6 שטונדן יעדן שול־טאָג, — איז אַן אָפענע און דירעקטע אורזאַך פון די אָנשטעקנדיקע קראַנקהייטן, וואָס קינדער נעמען זיך אָן איינע פון די אַנדערע.

יעדע מער אָדער ווייניקער אינטעליגענטע מוטער וועט געווינלעך אויפפאַסן, אַז איר קינד זאָל זיך נישט שפילן מיט אַן אַנדער קינד, וואָס איז קראַנק אויף מאָזלען, דיפטעריט און דערגלייכן, און וועט נישט דערלאָזן, דאָס קינד זאָל אַריינגיין צו אַ שכן אין הויז, וווּ אַזאַ קראַנקהייט געפינט זיך. אין שולע אָבער קומען זיך צוזאַמען קינדער פון אַלערליי פאַמיליעס און פון אַזעלכע ווו מען איז נישט שטאַרק מקפיד אויף ריינלעכקייט און ציכטיקייט; און עס טרעפט אָפטמאָל, אַז קינדער מיט דיפטעריט אין האַלדז אָדער מיט אַן אויסשלאָג פון מאָזלען אָדער סקאַרלאַטין

איפן קערפער זיצן אין איין קלאַס-צימער און מישן זיך אויס אין די קאָר'דאָרן מיט הונדערטער אַנדערע קינדער. — ניטא שיקן די קינדער אין שולע קאָן מען נישט; אונדזערע דעמאָקראַטישע פּרינ-ציפּן און דערהויפּט טאַקע דאָס געזעץ צווינגט פּשוט צו שיקן אַלע קינדער אין שול, און דאָס פּובליקום מאַכט אַפילו געוואַלטן, ווען א טייל קינדער, פּיצלעך פון 6 יאָר אַלט, מוזן זיך באַנוגענען מיט „האַלב-צייט" און קענען נישט האָבן דאָס גרויסע גליק צו זיצן פאַרשפּאַרט גאַנצע פינף שעה אין קלאַס, אַנשטאָט 2 אָדער 3 שעה. אַן עולה איז אָבער, וואָס מען זוכט נישט צו פאַרקלענערן די ריזיקע ווי וויט מעגלעך; וואָס צוליב דער אַלגעמיינער אומוויסנהייט שטערן נאָך פיל עלטערן די ארבעט פון פאַרהיטן זייערע קינדער, זיי זאָלן נישט קריגן געוויסע געפערלעכע קראַנקהייטן.

איינע פון די געפערלעכסטע קינדער-קראַנקהייטן איז, ווי אַלע ווייסן, די קראַנקהייט פון דיפטעריט פון האַלדז, אָדער די דיפטע-ריטישע קרופּ, ווען זי כאַפּט זיך אַריין טיפער אין האַלדז, ד. ה. אין דער קעל. די קראַנקהייט קומט פון אזעלכע מיקראָבן, וועלכע הייסן דיפטעריט-באַצילן. זיי שאַפן אויף דעם פּלאַץ, וווּ זיי צע-וואַקסן זיך, אַזאַ אומגעזונטע הייטל, און אויב דאָס קומט פאַר אין דער קעל, פאַרשטעלט עס מעכאַניש דעם לופט-דורכגאַנג (קרופּ) און דאָס קינד ווערט דערשטיקט. אַ חוץ דעם שאַפן די דאָזיקע באַצילן אַ געפערלעכן גיפט, וואָס פאַרסמט דאָס הארץ און די נערוון-צענטערס, און אויב עס דערשטיקט נישט מעכאַניש, טויט עס דורך פאַרגיפטונג.

צום גליק איז מיט אַ צייט צוריק (אַן ערך 35 יאָר) אויס-געפונען געוואָרן אַ זיכערער מיטל צו היילן די דאָזיקע געפער-לעכע קראַנקהייט. דער מיטל איז דעם היינטיקן דור שוין גוט באַ-קאַנט, דאָס איז דער אַ נ ט י - ט אָ ק ס י ן, וואָס מען שפּריצט אַריין דעם קראַנקן אונטערן הויט. די ערפינדונג פון דעם מיטל האָט געעפנט אַ ניי בלאַט אין דער מעדיצינישער וויסנשאַפט. עס האָט אַנטפּלעקט פאַר אונז דעם וויכטיקן פאַקט, אַז דער קערפּער, ד. ה. די צעלן, פון וועלכע דער קערפּער באַשטייט, קעמפט פאַר זיין לעבן אַנטקעגן דעם גיפט פון זיין שונא און שאַפט אַרויס פון זיך אַזעלכע שטאָפן, וועלכע מאַכן דעם גיפט

פון די מיקראָבן אומשעדלעך. און אַזוי ווי די שונאים זענען פאַרשידענע, אַזוי זענען אויך די קעגן-גיפטן פאַרשידענע. ווען דער שונא איז דיפטעריט, שאַפן די צעלן אַ קעגן-גיפט (אַנטי-טאָקסין) פון דיפטעריט; ווען דער שונא איז די מיקראָבן פון מאָזלען, שאַפט זיך אין קערפער אַ קעגן-גיפט פון מאָזלען, א. אַז. וו.

עס פאַרשטייט זיך, אַז נישט אַלעמאָל קאָן דער קערפער ביי-קומען דעם שונא. אַזוי ווי אין יעדער מלחמה הענגט אָפ דער רעזולטאַט פון די כחות פון דער פאַרטיידיקונג אַזוי גוט ווי פון דער שטאַרקייט פון דער אַטאַקירנדיקער אַרמיי. אויב די מיקראָבן זענען אַ סך אין צאָל און זייער שטאַרק, ד. ה. זייער גיפטיק, העלפט נישט די פאַרטיידיקונג פון די צעלן און דער קערפער שטאַרבט. דערפאַר אָבער, אויב דער קערפער זיגט, ד. ה. ער אַרבעט אויס גענוג שטאָף צו מאַכן דעם גיפט פון די מיקראָבן אומשעדלעך, פאַרבלייבט שוין דער דאָזיקער שטאָף אין בלוט פון קערפער אויף שטענדיק: עס הייסט דאָן, אַז ער איז אימיון, באַשיצט אויף שטענדיק, אַנטקעגן די דאָזיקע ספּעציעלע מיקראָבן און וועט קיינמאָל מער די דאָזיקע קראַנקהייט, למשל, מאָזלען, פאָקן, סקאַרלאַטין, קייכהוסט א. ד. גל. נישט קריגן. אָט די אַלע קראַנקהייטן הייסן אָנשטעקנדיקע אָדער קלעפיקע, ווייל זיי קומען פון מיקראָבן, וועלכע מען קאָן זיך אָננעמען איינער פון דעם אַנדערן. דער אָבער, וואָס האָט שוין איינמאָל געהאַט די קראַנקהייט, צ. ב. ש. מאָזלען, וועט זיך מער די קראַנקהייט נישט אָננעמען פון איינעם וואָס מאָזלט איצטער; ד. ה. די מיקראָבן וועט ער טאַקע זיך אָננעמען, אָבער קראַנק וועט ער נישט ווערן, ווייל ער האָט אין זיין בלוט גענוג מאָזלען-אַנטיטאָקסין צו מאַכן אומשעדלעך דעם גיפט פון די דאָזיקע מאָזלען-מיקראָבן.

די אַנדעקונג פון אָט דעם פאַקט האָט אונדז געגעבן צו פאַרשטיין, פאַרוואָס פאָקן-שטעלן פאַרהיט פון צו קריגן די געפערלעכסטע פאָקן-קראַנקהייט. די וואַקצין, וואָס מען געברויכט אויף צו שטעלן פאָקן, באַשטייט פון צוגעגרייטע מיקראָבן פון קו-פאָקן, וועלכע זענען נישט געפערלעך פאַר מענטשן. ווען מען רייבט אריין דעם דאָזיקן וואַקצין אין דער אויפגעקראַצטער הויט, גייען

זיי אַריין אין בלוט און גרייכן די צעלן פון קערפּער. די צעלן ווערן אויפגערעגט פון דידאָזיקע פּאָקן-מיקראָבן און פּראָדוצירן אַ קעגן-גיפט אַנטקעגן זיי, וועלכער באַשיצט דעם קערפּער אַנטקעגן מענטשלעכע פּאָקן אויך. אַזוי ווי אָבער די אוימפּרייצונג איז געקומען פון אַ שוואַכן מין פּאָקן, האָבן די צעלן געשאַפן אַ שוואַכן אַנטיטאָקסין, וועלכער האַלט זיך אין בלוט אַבסאָלוט זיכער איין יאָר און מער אָדער ווייניקער זיכער ביז 10 יאָר. דעריבער דאַרף מען זיך לאָזן שטעלן פּאָקן ווייניקסטנס איין מאָל אין 10 יאָר, אויב מען וויל זיין באַשיצט אַנטקעגן פּאָקן-קראַנקהייטן. דער אָבער, וואָס האָט געהאַט די ריכטיקע פּאָקן, דער איז שוין באַשיצט אויף שטענדיק, ווייל דער שטאַרקערער מין מיקראָבן האָבן אַרויסגערופן פון די קערפּער-צעלן אַ שטאַרקן אַנטיטאָקסין, וואָס דויערט אויפן גאַנצן לעבן.

בויענדיק אויף אָט דער אידייע האָבן די געניאַלע פּאָרשער בעהרינג און רו געזוכט צו שאַפן אין קערפּער פון אַ חיה אַ קעגן-גיפט צו דיפטעריט, אַריינשפּריצנדיק אין איר בלוט קליינע, נישט געפערלעכע דאָזן פון דעם דיפטעריט-גיפט, און דערנאָך אָפּצאַפּן אַ ביסל בלוט, אויסשיידן פון אים דעם סערום, ד. ה. דעם פליסיקן טייל, וואָס מוז אַנטהאַלטן אין זיך דעם אַנטיטאָקסין, און אַריינשפּריצן דעם דאָזיקן סערום אין בלוט פון אַ קינד, וואָס איז קראַנק אויף דיפטעריט. דער עקספּערימענט איז געווען אַ גרויסער ערפאָלג און דער צוגעגעבענער אַנטיטאָקסין האָט אויסגעהיילט דעם קראַנקן פון דער געפערלעכער דיפטעריט. איצט איז דער דיפטעריט אַנטיטאָקסין דער איינציקער זיכערער מיטל אַנטקעגן דיפטעריט און עס האָט שוין געראַטעוועט מיליאָנען קינדער פון אַ זיכערן טויט.

די מעדיצינישע פאָרשונג האָט זיך אָבער דערביי נישט אָפּגעשטעלט. קענען היילן אַ קראַנקהייט איז זייער גוט, אָבער פאַרמיידן די קראַנקהייט, זי זאָל גאָרנישט קומען, איז נאָך בעסער. נישט אַלע קינדער קריגן די דיפטעריט, איינע זענען אימיון, באַשיצט, ווייל אין זייער בלוט געפינט זיך אַנטיטאָקסין — וואַרשיינלעך דערפון, וואָס אין פאַרשידענע ציימן האָבן זיי זיך אָנגעשטעקט מיט גאַנץ

קליינע דאָזן פון דיפטעריט-באַצילן, וועלכע זענען נישט געווען שטאַרק גענוג אַרויסצורופן די קראַנקהייט, אָבער גענוג צו רייצן די צעלן, זיי זאָלן שאַפן דעם קעגן-גיפט. ווי אַזוי קען מען אָבער זיין זיכער, אַז דאָס קינד איז אימיון? איז געקומען דאָקטאָר שיק און האָט אויסגעפונען א מיטל. ער האָט צוגעגרייט זייער אַ לייכטן, אומשעדלעכן טאָקסין פון די דיפטעריטישע באַצילן און האָט עס אַריינגעשפריצט אין אַ וועלכן עס איז טייל פון קערפער, און האָט באַוויזן, אַז אויב דאָס קינד איז אימיון, וועט די דאָזיקע איינשפריצונג נישט לאָזן קיין צייכן אויפן הויט; אויב אָבער דאָס קינד איז נישט אימיון, וועט עס מאַכן אַ לייכטע אויפרייצונג אויף אַ קליינעם שטח פון דער הויט, וואָס פאַרגייט אינגאַנצן אין איי-ניקע טעג. דאָס רופט מען די שיק-פּראָבע.

איז דאָס דער ערשטער טריט; וואָס טוט מען אָבער צו פאַרהיטן, אַז דאָס קינד זאָל נישט קריגן קיין דיפטעריט, אויב עס איז נישט אימיון? דערויף איז אויסגעאַרבעט געוואָרן דער נעקסטער טריט: מען מישט צוזאַמען מיט דעם טאָקסין אביסל אַנטיטאָקסין און מען שפּריצט עס אַריין אונטערן הויט, איין מאָל ביז דריי מאָל, לויט דעם עפעקט, וואָס עס מאַכט אויף דער הויט, און דאָס איז אַ זיכערע סגולה, אַז דאָס קינד וועט נישט קריגן קיין דיפטעריט. אויב מען וויל, קאָן מען אויסקומען אָן דער פּראָבע, נאָר מען שפּריצט גלייך אַריין דעם טאָקסין-אַנטיטאָקסין. איז, אויב דאָס קינד איז אימיון, וועט די איינשפּריצונג נישט אַרויסרופן קיין רע-אַקציע אויפן הויט; אויב אָבער עס רופט יאָ אַרויס אַ געוויסע אויפרייצונג, שפּריצט מען אַריין אונטערן הויט, אין אַ פּאָר טעג אַרום, נאָך אַ דאָזע פון דעמזעלביקן שטאָף, און לויתר חיזוק אפשר נאָך אַ דריטע דאָזע, עטלעכע טעג שפּעטער, כּדי צו זיין זיכער, אַז אין בלוט פון קינד וועט זיך אָנקלייבן גענוג פון זיין אייגענעם אַנטיטאָקסין, וואָס וועט אים מאַכן אימיון אפשר אויף שטענדיק. דער פריעמדער אַנטיטאָקסין, וואָס ווערט צוגעגרייט פון דעם בלוט פון אַ פערד, האַלט זיך אין דעם בלוט פון אַ מענטשן נישט מער ווי עטלעכע מאָנאַט; דער אַנטיטאָקסין אָבער, וואָס דער מענטש שאַפט זיך אַליין אין זיין בלוט, האַלט זיך פאַרשיידלעך אויף שטענדיג

און גיט אים דיזעלביקע אימיוניטעט ווי פון די אנדערע אנשטעק־דיקע קראנקהייטן.

די לעצטע צייט איז פעסטגעשטעלט געוואָרן דער מין מיקראָב, וואָס פאראורזאכט די נעקסטע ערנסטע קינדער־קראנקהייט — סקאר־לאטין (שארלאך אָדער סקארלאט פיבער). פון דעם דאָזיקן מיק־ראָב איז צוגעגרייט געוואָרן א טאָקסין און די דאָקטוירים דיק (מאן און פרוי) האָבן אויסגעפונען, אז מען קען מיט אים מאכן דיזעלביקע פראָבע: צו א קינד קאָן זיך אָננעמען סקארלאטין, פונקט ווי מיט דער שיק־פראָבע פאר דיפטעריט. אָט די דיק־פראָבע, ווי דאָס ווערט איצט אָנגערופן, ווערט געמאכט אומעטום מיט גרויס ערפאָלג. און ווען עס ווייזט זיך ארויס, אז א קינד איז נישט אימיון, שפריצט מען אים אריין דעם טאָקסין פון סקארלאטין, (נישט צומישנדיק קיין אנטיטאָקסין, ווייל דער טאָקסין אליין איז נישט געפערלעך) אין מען פארהיט אויף דעם אופן, אז דאָס קינד זאָל נישט קראנק ווערן אויף סקארלאטין. עס ווערט אויך געמאכט א סערום, וואָס אנטהאלט א סקארלאטין קעגנגיפט, פונקט ווי דער אנטיטאָקסין פון דיפטעריט, און ער ווערט געברויכט צו קורירן שווערע פאלן פון סקארלאטין, אזוי גוט ווי מען קורירט די דיפטעריט מיט איר ספּעציעלן אנטיטאָקסין.

די שיק־פראָבע און די איינשפריצונג פון טאָקסין־אנטיטאָקסין אנטקעגן דיפטעריט ווערן די לעצטע צייט געמאכט אין די שולן, פון די געזונטהייט־דעפּארטאמענט דאָקטוירים, פריי אויף אלע קינדער, וואָס ברענגען אן אונטערגעשר'בענע ערלויבניש פון זיי־ערע עלטערן. קירצלעך וועט מסתמא אויך איינגעפירט ווערן אויף דעמזעלביקן אופן די דיק־פראָבע; און מען מעג האָפן, אז מיט דער צייט וועלן אָט די צוויי געפערלעכע קינדער־קראנקהייטן, אויב נישט אינגאנצן פארשווינדן, ווייניקסטנס ווערן אזוי זעלטן ווי די פּאָקן, זינט עס איז איינגעפירט געוואָרן דאָס פּאָקן־שטעלן.

צום באדויערן אָבער זענען פאראן א סך עלטערן, וועלכע פארשטייען נישט די גרויסע וויכטיקייט פון אָט די נייע אנטדע־קונגען, און גיבן נישט די נויטיקע ערלויבניש צו מאכן די דאָ־זיקע פּראָבעס. עס זענען נאָך הייגטיקן טאָג פאראן קעגנער פון

פּאָקן-שטעלן, דערהויפּט אין ענגלאַנד, און זייער קעגנערשאַפט שטאַמט נישט פון בעסערן וויסן, נאָר פון זייער טראַדיציאָנעלער קעגנערשאַפט צו געזעצלעכע באַשרענקונגען פון פּערזענלעכן אויפפיר. וויסנשאַפטלעכע פאַקטן און אַפילו די ערפאַרונג פון דורות האָבן אויף אומוויסנדע פאַנאַטיקער קיין שליטה נישט. אין דעם פאַל אָבער פון די שיק-און דיק-פּראָבעס איז די קעגנערשאַפט אַ פּאַסיווע, וואָס שטאַמט פון איינפאַכער אומוויסנהייט, דער עולם איז נאָך נישט באַקאַנט מיט אָט די נייע פאַרהיטונגס-מיטלען, און פאַר דאָס אומבאַקאַנטע האָט מען מורא. אַביסל מער אויפקלערונג און דער עולם — ספּעציעל אונזערע פּראָגרעסיווע אַרבעטער — וועלן איינזען אין אָט די אַנטדעקונגען איינע פון די גרעסטע ברכות פאַר דעם געזונט און וווילזיין פון זייערע קינדער; און אַזוי ווי זיי ברענגען אַליין זייערע קינדער צו לאָזן זיי שטעלן פּאָקן, אַזוי וועלן זיי אַליין זוכן צו פאַרהיטן זיי פון דיפטעריט און סקאַרלאַטין.

לאָמיר האָפן, אַז די מעדיצינישע וויסנשאַפט וועט באַלד אויסגעפינען די מיטלען צו פאַרהיטן אונדזער קליינוואַרג פון די אַלע איבריקע אָנשטעקנדיקע קינדער-קראַנקהייטן, און דערווייל לאָמיר מאַכן די גרעסטע נוצן פון די מיטלען, וואָס זי האָט אונז שוין געגעבן.

האַרץ־קראַנקהייטן.

כדי צו באַגרייפן ווי וויכטיק עס איז דער ענין פון האַרץ־קראַנקהייטן, איז גענוג אָנצוווייזן אויף דעם פאַקט, אַז דאָ, אין ניו־יאָרק, זענען פאַריקן יאָר געשטאָרבן פון האַרץ־קראַנקהייט דריימאָל אַזוי פיל מענטשן, ווי פון טובערקולאָזע, צווייםאָל אַזוי פיל ווי פון קרעבס און מער איידער נאָך אַמאָל אַזוי פיל ווי פון לונגען־אָנצינדונג.

טובערקולאָזע אָדער שווינדזוכט האָט געהייסן די „ווייסע מגפה", האָט אויף אַלעמען אַרויפגעוואָרפן אַ מורא און מען האָט זיך גענומען בויען סאַנאַטאָריומס פאַר די אומגליקלעכע קראַנקע. פאַר די לעצטע 50 יאָר איז די שטערבלעכקייט פון טובערקולאָז געפאַלן אויף 44 פראָצענט; אין דעמזעלביקן משך פון יאָרן האָט זיך די שטערבלעכקייט פון האַרץ־קראַנקהייט פאַרגרעסערט אויף 42 פראָצ. מיט צוואַנציק יאָר צוריק איז טובערקולאָז נאָך געווען די גרעסטע איינציקע אורזאַך פון טויט; היינט איז עס די האַרץ־קראַנקהייט.

די דאָקטוירים, איינזעענדיק די ערנסטקייט פון דעמדאָזיקן צושטאַנד, האָבן איינגעפירט ספּעציעלע קליניקעס פאַר האַרץ־ליידנדע, און די פראַגע, ווי צו היילן און פאַרמיידן די קראַנקהייט, ווערט די לעצטע צייט זייער שטאַרק שטודירט. מיר וועלן אפשר דאַרפן באַלד אָנהויבן בויען סאַנאַטאָריומס פאַר האַרץ־קראַנקע; אָבער אַזוי ווי אין פאַל פון שווינדזוכט און אַלע אַנדערע כראָנישע קראַנקהייטן, אַזוי אויך אין פאַל פון האַרץ־קראַנקהייט, איז פאַרמיידן די קראַנקהייט אַ סך גרינגער איידער זי קורירן, און דאָס הענגט שוין אָפּ

מער פון דעם פאציענט איידער פון דעם דאָקטאָר. אויף א קאָנ־גרעס פון דאָקטוירים, ווו עס איז פארהאנדלט געוואָרן די פראגע פון קורירן קרעבס, האָבן די כירורגן אויסגע־עדט די דאָקטוירים פון אינערלעכע קראנקהייטן, פארוואס זיי שטעלן דעם דיאגנאָז פון קרעבס צו־שפעט, ווען דעם כירורגס אָפעראציע קאָן שוין נישט העלפן. דארויף האָבן די דאָקטוירים געענטפערט, אז עס טוט זיי שאקע לייד, אָבער זיי קענען דאָך נישט שטעלן קיין דיאגנאָז איי־דער דער פאציענט קומט צו זיי זיך אונטערזוכן... דער מוסר השכל דערפון איז, אז א מענטש דארף זיך לאָזן אָפט אונטערזוכן, כדי דער דאָקטאָר זאָל קענען פארמיידן די קראנקהייט איידער זי אנט־וויקלט זיך.

וואָס זענען די אורזאַכן פון הארץ־קראנקהייט?

נישט רעדנדיק פון דער קליינער צאָל מיט געבוירענע הארץ־פעלערן, וועלכע מען קאָן, פארשטייט זיך, נישט אויסמיידן, זענען פאראן צוויי הויפט־קלאסן אורזאכן. וואָס שוואכן אָפ דאָס הארץ און שניידן אזוי אָפט אָפ דאָס לעבן פאר דער צייט. איין קלאס איז אלערליי אָנשטעקונגען אָדער פארגיפטונגען, וואָס קומען פאר אין קערפער. דער אנדער קלאס איז שלעכטע לעבנס־געוויינהייטן, ווי צו שטארקע אָנשטרענגונג, אָדער פארקערט, פוילקייט און גאָר קיין איבונג נישט; צופיל אָדער שעדלעכע שפייז און געטראנק, און צופיל פעטקייט.

אונטער אָנשטעקונגען אָדער פארגיפטונגען דארף מען פארשטיין אלע קראנקהייטן, וואָס קומען פון מיקראָבן, ווי צום ביישפיל, סקאַ־לאטין, דיפטעריט, אינפלוענציע, טיפוס א. א. וו. זיי אלע, דורך די טאָקסינען, וואָס צירקולירן אין בלוט, שוואכן אָפ דאָס הארץ און קאָנען לאָזן נאָך זיך א הארץ־פעלער. דערהויפט אָבער האָבן א שעדלעכע ווירקונג אויפן הארץ די אָנשטעקונגען פון רומאטיזם, וועלכע קענען אָנגרייפן דאָס הארץ אליין אָדער אויך די געלענקען, די מוסקולן, די מאנדלען און אנדערע טיילן פון קערפער.

די דאָזיקע אָנשטרענגונגען פאַ־אורזאכן די גרעסטע צאָל הארץ־פעלערן — אן ערך פון 70 ביז 90 פראָצענט. דערפון

רעכנט מען פון 50 ביז 60 פראָצענט קומען פון רומאטיזם, פון
15 ביז 20 פראָצענט פון סיפיליס און אַרום 15 פראָצענט —
פון מאַטעריע, וואָס געפינט זיך אַרום די ציין, אין די אויסהוי-
לונגען און איבער דער נאָז (סיינוזעס), אין די מאַנדלען און אַלס
פאָלגע פון די אויבנדערמאָנטע אָנשטעקנדיקע קראַנקהייטן. די אי-
בעריקע 10 אָדער 20 פראָצענט קומען פון אומנאָרמאַלע לעבנס-געוויינ-
הייטן, דערהויפט פון צופיל פעטקייט און פוילקייט, וואָס שוואַכן
אָפּ דעם האַרץ-מוסקול, אזוי גוט ווי די אַנדערע מוסקולן פון
קערפּער. צופיל און צו-שטאַרקע קאַפע, ווי אויך אַלקאָהאָלישע גע-
טראַנקען רייצן אין יאָגן דאָס האַרץ צופיל און זענען גורם מיט דער
צייט אַ צורוערונג פון דעם האַרץ-מעכאַניזם.

ווי מען קאָן זען דערפון זענען די אורזאַכן פון האַרץ-
קראַנקהייט מערסטנטיילס אַזעלכע, וואָס לאָזן זיך גאַנץ גוט אויס-
מיידן, אָדער וויניקסטנס קורירן אין באַצייטיקן. רומאַטיזם אין אַלע
זיינע שאַרפע פאָרמען, וואָס איז די גרעסטע אורזאַך פון האַרץ-
פעלערן, ספּעציעל ביי קינדער און גאָר יונגע מענטשן, קאָן זיכער
קורירט ווערן אַזוי, אַז עס זאָל נישט פאַלן אויפן האַרץ און פאַר-
קריפּלען זיין מעכאַניזם אויף שטענדיק מען דאַרף גאָר נישט פאַר-
נאַכלעסיקן קיין רומאטישן אָנפאַל, ווי לייכט די אַטאַקע זאָל נישט
זיין. ביי יונגע קינדער איבערהויפּט פאַלט דער רומאַטיזם כמעט
קיינמאָל ניט שווער אויף די געלענקען און שלעסער פון די
גלידער, ווי ביי עלטערע מענטשן, נאָר עס אַטאַקירט דאָס האַרץ
דירעקט. יעדער לייכטער שמערץ אין די מוסקולן אַרום די שלע-
סער, די אַזויגערופענע „וואוקס-שמערצן" ביי קינדער, אויב עס קומט
מיט אַ לייכטן פיבער; יעדע האַלדז און מאַנדלען אַנצינדונג איז
גאַנץ אָפט אַן אויסדרוק פון רומאַטיזם, וואָס קאָן פאַראורזאַכן
אַ האַרץ-פעלער. אַ סך פאַלן פון האַרץ-קראַנקהייט קומען אַלס
פאָלגע פון סקאַרלאַטין און דיפטעריט, וועלכע קענען היינטיקע
צייטן גליקלעכערווייזע גאָר אינגאַנצן אויסגעמיטן ווערן דורך די
שיק-און דיק-פּראָבעס (זע דעם אַרטיקל דיפטעריט און סקאַרלאַטין)
און די געהעריקע איינשפּריצונגען פון זייערע אַנטיטאָקסינען.

בכלל דאַרף מען וויסן, אַז די מערסטע האַרץ-פעלערן שטאַמען פון די קינדער-יאָרן, ווען די דאָזיקע אַלע רומאַטישע און אַנדערע מיקראָבישע קראַנקהייטן זענען אָפטע פאַסירונגען. אַ געוויסע צאָל האַרץ-קראַנקהייטן קומען אויך פאָר אין די מיטעלע יאָרן און אויף דער עלטער — טיילווייז פון אַן אומנאָרמאַלן לעבן, ווי עס איז דערמאָנט געוואָרן פריער; עס איז אָבער זייער מעגלעך, אַז אַ פיל גרעסערע טייל, אַריינרעכנדיק דאַרונטער אַפילו די „נאַטירלעכע" דעגענעראַציעס און עלטער-שוואַכקייט, קומט פון די פיל אָנשטעקונגען און פאַרגיפטונגען אין משך פון גאַנצן לעבן, וואָס האָבן איבערגעלאָזט אַ צייכן אויפן האַרץ און גורם געווען אַזעלכע ענדערונגען אין זיין מוסקולאַטור, וועלכע האָבן ענדלעך געפירט צו אַ קראַנק האַרץ, אַ הויכן בלוט-דרוק און צו קצור ימים.

געוויס קאָן מען, אונטער היינטיקע אומשטענדן פון לעבן, נישט אויסמיידן די אַלע אָנשטעקונגען און מיקראָבישע קראַנקהייטן, וואָס רופן זיך אָפּ שלעכט אויפן האַרץ, און פאָלגלעך קאָן מען נישט דערוואַרטן אויסצוראָטן אַלע פאַלן פון האַרץ-קראַנקהייטן. וויסנדיק אָבער די אורזאַכן, וואָס פירן צו קריגן אַ האַרץ-פעלער, איז זייער מעגלעך, אָננעמענדיק די נויטיקע פאָרזיכטיקייט, אויסצומיידן און פאַרהיטן גאָר אַ גרויסן פראָצענט פון דערדאָזיקער מחלה, און אויך — וואָס איז גאָרנישט קיין קלייניקייט! — אויף אַזויפיל אָפּהאַלטן דעם ענדלעכן צוזאַמענבראָך פון האַרץ, אַז דער ליידנדער זאָל קענען אָנגיין מיט זיין אַרבעט און אויסלעבן מער אָדער ווייניקער זיינע פולע יאָרן. די דאָזיקע פאָרזיכטיקייט איז דערהויפּט וויכטיק אין פאַרלויף פון די יונגע יאָרן.

ווי געזאָגט, רומאַטיזם אין די יונגע יאָרן, איז די גרעסטע אורזאַך פון האַרץ-פעלערן; אָבער גראָד ביי קינדער איז דער רומאַטיזם דאָס רוב אַ פאַרמאַסקירטער, ד. ה. ער דריקט זיך זעלטן אויס אין שטאַרק ענטצינדעטע און געשוואָלענע שלעסער און געלענקען, ווי ביי דערוואַקסענע מענטשן. דאָס קינד קלאָגט זיך אָפּטמאָל אויף אַ שמערץ אין די גלידער, האָט אַביסל פיבער, וואָס איז קוים צו גאַמעוקי, און ווי נאָר עס ווערט אים אַביסל בעסער אין עטלעכע טעג אַרום, איז ער שוין ווידער אויפן גאַס און שטרענגט אָן זיין

הארץ ארומלויפנדיק, און שפרינגענדיק וויפל ער קאָן. אָדער ער קריגט ענצינדעטע מאַנדלען און עס טוט אים וויי אין האַלדז; אמאָל קלאָגט ער זיך אויף אַ ווייטאָק אין האַלדז און נאַקן און האַלט דעם קאָפּ איינגעבויגן אויף אַ זייט, ווייל דער האַלדז-מוסקול אויף איין זייט איז ענטצונדן. מען האַלט דאָס קינד עטלעכע טעג אין בעט אָדער בלויז אין הויז, און מען לאָזט אים באַלד ווידער ארומלויפן אין גאַס. אַלע אזוינע צופעלע, וואָס מען רופט פאַרקילונגען, זענען דאָס רוב אין אמחן רומאטיזם, וואָס גייט נישט אוועק פון קערפּער מיט דעם פאַרשווינדן פון שמערצן, נאָר עס אַטאַקירט באַהאַלטענערהייט דאָס האַרץ און עס לאָזט איבער אַ פעלער, פון וועלכן מען ווערט אָפּטמאָל געוואָר ערשט יאָרן שפּעטער ביי דער געלעגנהייט פון א מעדיצינישער אונטערזוכונג.

וואָס מען דאַרף טאָן, איז ערשטנס נישט דערלאָזן קיין צו־אָפטע פאַרקילונגען. אויב די מאַנדלען זענען שולדיק אין דעם, דאַרף מען זיי באַצייטנס אויסשניידן; מאַטעריע-געשווירן אין מויל, שלעכטע ציין, ענצינדונגען פון נאָז און אויערן מוז מען קורירן, א. א. וו. צווייטנס, דאַרף מען האָבן אין זין, אַז לייכטע שמערצן אין די גלידער און פאַרקילונגען בכלל קאָנען זיין אַ פאָרם פון רומאַטיזם, און אַז רומאַטיזם איז זיער עלול צו אַטאַקירן דאָס האַרץ—פאָלגליך, מוז מען לאָזן אונטערזוכן דאָס האַרץ יעדעס מאָל, וואָס אַ קינד קלאָגט זיך אויף אַזוינע שמערצן, איידער מען לאָזט אים אראָפּ פון בעט און אַרויס אין גאַס. אויב עס ווייזט זיך אַרויס, אַז דאָס האַרץ איז נישט אינגאַנצן נאָרמאַל, ווען אַפילו קיין אויסגעשפּראָכענער פעלער איז נישטאָ, מוז מען האַלטן דאָס קינד אין בעט אַ לענגערע צייט, ביז וואַנען דאָס האַרץ וועט ווידער ווערן פונקציאָנירן נאָרמאַל. יעדנפאַלס דאַרף דאָס קינד שטיין אונטער דער אויפזיכט פון אָ דאָקטאָר און מוז פון צייט צו צייט אונטערזוכט ווערן, כדי צו קאָנען פאַרהיטן אין צייט די אַנטוויקלונג פון אַ פעלער, וואָס קאָן אים מער אָדער ווייניקער פאַרקריפּלען זיין גאַנצן לעבן. בכלל דאַרפן קינדער אונטערזוכט ווערן פּעריאָדיש, אַזוי גוט ווי דערוואַקסענע. — ערשטנס, טאַקע וועגן דעם צושטאַנד פון האַרץ, ווייל די קינדער-יאָרן זענען די צייט, ווען די מערסטע

האַרץ-פעלערן הויבן זיך אָן צו אַנטוויקלען: און צווייטנס, צוליב די פילע אַנדערע געפאַרן, וואָס דאָס קינד איז אויסגעזעצט אין זיין פעריאָדע פון וואַקסן, און דערהויפּט אין פאַרלויף פון דעם איבערגאַנג פון די קינדערשע צו די עלטערע יינגלשע אָדער מיידלשע יאָרן.

האַרץ פעלערן סיי ביי קינדער, סיי ביי דערוואַקסענע, אַנטוויקלען זיך געוויינלעך גאַנץ לאַנגזאַם. קינדער פילן זעלטן וועלכע עס איז סימפּטאָמען איידער דער האַרץ-פעלער איז שוין דייטלעך אַנטוויקלט; עלטערע מענטשן, פאַרקערט, הויבן אָן צו שפירן געוויסע סימפּטאָמען אַ צייט פריער, איידער דער דאָקטאָר געפינט אין זייער האַרץ אויסגעשפּראָכענע צייכנס פון אַ פעלער. די סימפּטאָמען זענען געוויינלעך נישט קיין דירעקטע, און דער פּשוטער מענטש זעט אין זיי נישט קיין שייכות מיט האַרץ-שוואַכקייט; זיי זענען אָבער אָפטמאָל פון דער גרעסטער וויכטיקייט, אַלס אַ וואָרנונג פון אַ קומענדיקער געפאַר און אַ צייטלעכע אינטערווענציע קאָן אָפּשטעלן די אַנטוויקלונג פון אַ גאַנץ ערנסטער קראַנקהייט.

איינער פון די געוויינלעכסטע סימפּטאָמען איז אַ קורצער, געמאַטערטער אָטעם נאָך אַ לייכטער אָנשטרענגונג, וועלכע פלעגט פריער גאָר קיין טראָבל נישט געבן. מיט דעם קורצן אָטעם קאָן מען אויך פילן אַ דריקן אויף דער ברוסט — צוערשט נאָך אַן אָנשטרענגונג, שפּעטער אָבער אפילו אַמאָל רויקערהייט אָדער ספּעציעל נאָך אַ שווערן מאָלצייט. נישט אַלעמאָל איז דאָס אַ צייכן פון האַרץ-שוואַכקייט, אָבער אַכטונג געבן אויף דעם איז אודאי כדאי.

שמערצן אַרום האַרץ, ווען עס קומט נאָך עפּעס אַן אַרבעט אָדער נאָכן עסן, קאָן האָבן אַן ערנסטע באַדייטונג; אָבער ווען עס קומט צו שמערצן, דאַרף מען געוויינלעך קיינעם נישט שטאַרק טרייבן צו גיין צום דאָקטאָר: ער וועט שוין אַליין, נישט נאָר גיין, נאָר לויפן צום דאָקטאָר. האַרץ-קלאַפּן קומט אָפט פאָר, און עס איז נישט אַלעמאָל אַ צייכן פון האַרץ-קראַנקהייט, אָבער פאַרשווייגן דאַרף מען עס נישט. און עס איז בעסער ווען מען פרעגט, באַלאַנדזשעט מען נישט. אַ הויכער בלוט-דרוק איז שוין מער ווי אַ

סימפטאָם. עס איז אַ טייל פון אַ פעלערהאַפטן גאַנצן סיסטעם, וואָס נעמט אַריין דאָס האַרץ, די בלוט-אָדערן און די נירן. אַזוי אויך איז דער האַרץ-רויש אויב ער איז אַן אָרגאַנישער, ד. ה. אַ שטענדיקער נישט אַ צייטווייליקער, אַ צייכן, אַז דאָס האַרץ איז שוין פעלערהאַפטיק, אַז דער מעכאַניזם איז שוין פאַרדאָרבן געוואָרן, און מען מוז אָנווענדן אַלע מיטלען, אַז דאָס האַרץ זאָל נישט צוזאַמענברעכן און אויפהערן צו דערפילן זיין אויפגאַבע פון אָנטרייבן די בלוט-צירקולאַציע מער אָדער ווייניקער צופרידנשטעלנד.

נאָך אַלעם דעם מעג מען זיך טרייסטן מיט דעם פאַקט, וואָס דאָס האַרץ איז אַ גרויסער סבלן, עס קאָן אַ סך פאַרליידן, און ווי שווער זיין אַרבעט זאָל אויף אים נישט פאַלן, טוט עס זי דאָך אָפּ פונדעסטוועגן און לאָזט דעם מענטשן לעבן. אַלץ וואָס עס פאָדערט זיך איז, מען זאָל האָבן מיט אים איינזעעניש, מען זאָל עס נישט מאַטערן צופיל. אַ שוואַך אָדער קראַנק האַרץ טאָר מען נישט אָנשטרענגען, מען מוז עס אָפט זיך לאָזן אָפּרוען. אַ קראַנק האַרץ איז ווי אַ הינקנדיק פערדל: קיין שווערע משא קאָן מען מיט אים נישט שלעפּן, קיין בייטש טאָר מען אויף אים נישט האַלטן, לויפן אין פערד-געיעגן איז נישט פאַר אים, אָבער פאָרן אויף אים לאַנג אַם קען מען, און עס דערפירט, און לעבט אַמאָל איבער זיינע היציקע חברים.

לופטרעהרי אַנטצינדונג (בראָנכיט).

אַ געוויינלעכע פאַרקילונג אָדער אַ קאַטאַר פון נאָז און האַלדז איז נישט אַלעמאָל אַזאַ אומשולדיקער „איבערגאַנג", ווי מענטשן נעמען עס געוויינלעך אָן. זייער אָפט פאַרשפּרייט זיך די אַנטצינדונג פון האַלדז טיפער אַרונטער דורך דער קעל (לאַרינקס) אין גאָרגל און פון גאָרגל אין די לופט-רערן, וואָס פאַרצווייגן זיך אין אַלע טיילן פון די לונגען.

לופטרערן זענען פאַראַן דרייערליי: אַ גרויסע, מיטעלע און גאָר קליינע. זיי זענען ווי די צווייגן פון אַ בוים: אַ גרויסער צווייג גיט אַרויס פון זיך מערערע קלענערע צווייגעלעך, און יעדער צווייגל גיט אַרויס דינינקע ריטלעך, וואָס ענדיקן זיך אין אויסגעשפּרייטע בלעטער. דער גאָרגל איז אַזוי ווי דער שטאַם פון אַ בוים. ער איז אומגעפער 5 צאָל די לענג און צוטיילט זיך ביי זיין ענדע אין צוויי גרויסע רערן-צווייגן, וואָס גייען אַריין אין די לונגען רעכטס און לינקס. וואָס מער די רערן צוטיילן זיך, אַלץ קלענער ווערט זייער חלל און אַלץ דינער ווערן זייערע ווענטלעך, ביז עס ווערט אַזוי דין ווי אַ ריטל און ענדיקט זיך אין אַ פּלאַכן זעקל, ווו עס ליגן דינינקע בלוט-אָדערלעך און זאַפּן אַריין דעם זויערשטאָף וואָס די לופט-רערלעך ברענגען אַהין.

אַ אַנטצינדינג מיינט אַ געשוואָלנקייט. דער אָנגעגריפענער טייל ווערט פאַרלאָפן מיט בלוט (ער איז הייסער ווי די אַנדערע טיילן, דעריבער רופט מען עס אַנטצינדונג). דאָס בלוט צירקולירט נישט אַזוי שנעל אין דעם אָנגעלאָפענעם טייל, ווערט ער פול און

געשוואָלן. ווען דער אינעווייניקסטער אויסבעט פון אַ רער ווערט געשוואָלן, ווערט, פאַרשטייט זיך, זיין חלל קלענער, ענגער, און קען נישט איינהאַלטן אַזוי פיל לופט וויפל אַ נאָרמאַלע רער. איז, ווען די אַנצינדונג קומט פאָר נאָר אין די גרויסע רערן, איז נאָך אַ האַלבע צרה, ווייל דער חלל זייערער בלייבט נאָך אַלץ גרויס גענוג דורכצופירן גענוג לופט אין די לונגען. אויב אָבער די אַנט־צינדונג פאַרשפרייט זיך ווייטער אין די מיטעלע רערן, ווערט די קראַנקהייט אַ סך מער ערנסט, און ווען עס גרייכט ביז גאָר די קלענסטע רערלעך, ווערט די לאַגע גאַנץ געפערלעך, ווייל עס הויבט אָן צו פעלן אָטעם, און די קראַנקהייט איז שוין נישט מער אַ בראָנכיט אַליין, נאָר אַ בראָנכאָ־ניומאָניע.

דער בראָנכיט, ווי פיל אַנדערע קראַנקהייטן, קען פאָרקומען אין אַ שאַרפער פאָרם אָדער אין אַ כראָנישער פאָרם.

דער שאַרפער בראָנכיט קומט געוויינלעך ווי אַ פאַרוויקלונג, וואָס האָט זיך אָנגעהויבן אין נאָז און האַלדז, און די קאַטאַרישע אַנטצינדונג איז אַרונטער אין די לופט־רערן. יעדע פאַרקילונג איז אין אַ געוויסן זין אַן אָנשטעקונג, ווייל די פאַרקילונג גיט אַ גע־לעגנהייט די מיקראָבן, וואָס געפינען זיך שטענדיק אין האַלדז, אָדער וואָס מען קריגט אריין פון דרויסן, צו שאַפן די אויפריי־צונג און די אַנצינדונג. עס קען אָבער אויך קומען פון אריינ־אָטעמען אויפרייצנדיקע גאַזן אָדער פאַרשידענע שטויבן, וואָס מען אָטעמט אַריין ביי געוויסע מלאכות. יונגע קינדער און עלטערע מענטשן זענען מער עלול צו קריגן אַן אַטאַקע פון בראָנכיט, אוי־דער דורכשניטלעך געזונטע דערוואַקסענע מענטשן; אַזוי אויך שטוב־זיצער מער איידער גאַס־מענטשן.

ווען די אַנצינדונג גרייפט אָן בלויז די גרעסערע לופט־רערן, איז קיין סכנה נישט. אַ לייכטער אָנפאַל העכערט אַפילו נישט די טעמפעראַטור פון קערפער; אַ שווערער אָנפאַל קען מיט־ברענגען ביז 40 גראַד היץ און עס פילט זיך אַ רויטקייט און אַ שווערניש אויף דער ברוסט. דער הוסט, וואָס קומט מיט דעם, איז אין אָנהויב אַ טרוקענער און רייסט אין האַלדז און ברוסט; אין עטלעכע טעג אַרום אָבער ווערט ער ווייך און שליימיק, און

די טעמפעראַטור ווערט צוריק נאָרמאַל. ביי יונגע קינדער איז די ליפּט-געפאַר, דער קאַטאַר זאָל נישט אַרונטער טיפער אין די גאַר קליינע רערלעך. דערהויפּט טרעפט עס מיט מאָזלען און קייכהוסט, ווען פון א געוויינלעכן בראָנכיט קען זיך אַנטוויקלען א בראָנכאָ-ניומאָניע, דיזעלביקע געפאַר איז אויך פאַראַן ביי אַלטע און שוואַכע מענטשן, וועלכע קענען נישט אַרויפברענגען דעם שלייב, וואָס קלייבט זיך אָן אין די רערן, און איז דעריבער עלול אַרונטער-צופאַלן טיפער ביז אין די קלענסטע רערלעך. אין דיביידע פאַלן, ביי אַלטע ווי ביי יונגע, מוז מען פאָלגלעך זיין זייער פאָרזיכטיק אין דער באַהאַנדלונג פון יעדער אָנפאַל פון א בראָנכיט, כדי די ווייט מעגלעך צו פאַרמיידן די אַנטוויקלונג פון א בראָנכאָ-ניומאָניע-פנעמאָניע.

די געוויינלעכע הויז-מיטלען, ווי א הייסע פוס-באָד אָדער א וואַרימע וואַנע, זיך אָנטרינקען מיט הייסע לעמאָנאַד און צו-שטעלן א זענעפט-(גאָרטשיצע) פלאַסטער צום ברוסט, גלייך ווי מען הויבט אָן צו פילן די ערשטע סימפּטאָמען פון א פאַרקילונג— זיינען גאַנץ גוט אויף דורכשניטלעך-געזונטע דערוואַקסענע מענטשן. א טערקישע באָד גלייך אין אָנהויב איז אויך א גאַנץ גוטער מיטל, בתנאי אָבער ווען מען פאַרבלייבט אין באָד איבער נאַכט, וואָרים אַרויסגייענדיק דרויסן באַלד נאָך דער באָד ריזיקירט מען צו פאַר-קילן זיך נאָך מער. עס פאַרשטייט זיך אָבער, אז ווען די געוויינ-לעכע הויז-מיטלען העלפן נישט און עס אַנטוויקלט זיך א העכערע טעמפּעראַטור מיט א שווערן און שווערצלעכן הוסט, מוז מען אָנ-נעמען טיכטיקערע מיטלען און זיך שטעלן אונטער דער מעדיצי-נישער באַהאַנדלונג פון א דאָקטאָר.

דער כראָנישער בראָנכיט קומט פאָר מערסטנטיילס ביי עלטערע מענטשן. ער הענגט פיל אָפּ פון דעם קלימאַט און דעם סעזאָן פון יאָר. ער איז דאָס די אורזאַך פון דעם אַלטנס ווינטער-הוסט, וואָס קומט רעגלמעסיק אָן, ווי נאָר דאָס וועטער הויבט זיך אָן ביימן און עס ווערט קאַלט.

אָפטע פאַרקילונגען און שאַרפע אָנפאַלן פון בראָנכיט פירן צו א כראָנישן צושטאַנד; געוויינלעך אָבער קומט די קראַנק-

הייס צוזאַמען מיט אַנדערע קערפּערלעכע פעלערן, ווי האַרץ־שוואַכקייט, נירן־קראַנקהייט, צופיל פעטקייט און דערגלייכן. א חוץ וואָס די לופטרערן אליין זענען אָנגעגריפן, — אטראָפירט און פאַבאַנדערגעצויגן, אָדער פאַרשוואָלן און וווּנדיק, — זענען די לופטזעקלעך פון די לונגען אויך פאַנאַנדערגעצויגן און ווייניקער עלאַסטיש. די לונגען ווערן דורכדעם גרעסער און דער ברוסטקאַסטן רונדער, אָבער ווייניקער באַוועגלעך און דער אָטעם קירצער. אָט דער צושטאַנד ווערט אָנגערופן עמפעזעמאַ און ער קומט צוזאַמען מיט דעם כראָנישן בראָנכיט.

דער הויפּט־סימפּטאָם פון דער דאָזיקער קראַנקהייט איז דער קורצער אָטעם ביי יעדער אָנשטרענגונג, ווי גיין באַרג אַרויף אָדער אויף די טרעפּ; אָבער דאָס קומט נישט אַזוי פיל פון דעם בראָנכיט, ווי פון דער עמפעזאַ, אָדער דער האַרץ־שוואַכקייט, וואָס איז פאַרבונדן דערמיט. דער נעקסטער סימפּטאָם איז דער הוסט; עס איז אָבער נישט קיין שטענדיקער הוסט, ווי אין דעם שאַרפן בראָנכיט, נאָר א צופעליגעס פאַרהוסטן זיך, וואָס קומט דאָס רוב פאַר ביינאַכט אָדער אין דער פרי, אויפשטייענדיק פון שלאָף. אַמערסטן איז דער הוסט אין ווינטער, הגם די, וואָס ליידן פון כראָנישן בראָנכיט מיט עמפעזעמאַ, זענען נישט פריי פון אים אויך אום זומער. דאָס אויסהוסטן זיך קען אָנקומען מיט גרויס מאַטערניש, אויב די לייכע איז אַ קלעפּיקע און שווער אַרויסצוברענגען אָדער ווען די קלענערע לופטרערן זענען אָנגעגריפן. אַזוי גיט דער כראָנישער בראָנכיט קיין שמערצן נישט, נאָר ווען דער הוסט איז זייער א שווערער, קענען אָנהויבן וויי טאָן די זייטן און דער בויך פון דער שטאַרקער אָנשטרענגונג. די קראַנקהייט רופט נישט אַרויס קיין פיבער.

דער בעסטער מיטל אַנטקעגן דעם כראָנישן בראָנכיט איז אַריבערקלייבן זיך אין א וואַרעמען קלימאַט אַזוי באַלד ווי עס הויבן זיך די קאַלטע וועטערן אין האַרבסט. געוויס איז אַזאַ עצה לייכטער צו געבן איידער דורכצופירן פאַר אַן אָרימען אַרבעטער; עס איז אָבער כדאי פונדעסטוועגן צו וויסן וואָס גוט איז. און ווען די נויט קומט, וועט אפשר דער אַרבעטער זיך קענען פאַרזאָרגן

דורך קאָנזערוואַטיווער הילף אויך מיט אַ דער וויכטיקער געלעגנהייט. ווען דאָס איז אינגאַנצן אויסגעשלאָסן, איז דאָס בעסטע נישט אַרויסצוגיין פון הויז אין אַ שלעכטן וועטער. אין אַ וואַרימען, לופטיקן צימער מאַטערט דער הוסט נישט אַזוי פיל, און אויב דער הוסט איז אַ טרוקענער, דאַרף מען האַלטן אין הויז אָפענע פלאַכע כלים מיט וואַסער, כדי צו מאַכן די לופט פון צימער פייכטער. אין אַ שיינעם, נישט גאַנץ קאַלטן טאָג, ווען די זון שיינט און עס איז נישטאָ קיין שטאַרקער ווינט — עס טרעפן אמאָל אַזעלכע טעג אפילו אין אונזער קאַלטן קלימאַט — איז דוקא גוט זיך דורכצוגיין אויף אַ פאָר שעה און אַריינצוכאַפּן די פרישע לופט וויפל עס איז נאָר מעגלעך.

עס איז אויך וויכטיק צו גיין וואַרים אָנגעטאָן; אָבער דאָס מיינט נישט זיך אָנפּעלצן מיט שווערע העמדער, „סוועטערס" און ברוסט-פאַרדעקערס איינער איבער די אַנדערע. דאָס שטערט נאָר די באַוועגונגען פון ברוסטקאַסטן און לאָזט נישט די לונגען פריי אָטעמען. אַלץ וואָס מען דאַרף איז וואַרימע וואָלענע אונטערוועש, וואָס לאָזט נישט דורך די נאַטירלעכע וואַרימקייט פון קערפער, און די געוויינלעכע ווינטערדיקע אויבער-קליידער. עלטערע מענטשן זענען בכלל מער עמפינדלעך צו קעלט, און אַזוי ווי די־זענען די, וואָס ליידן צומערסטן פון כראָנישן בראָנכיט, דאַרפן די־ספּעציעל אויפּפּאַסן אויף די מיטאַמאָליקע אומגעריכטע ענדערונגען פון וועטער און נישט פאַרבייטן אין פרילינג די וואַרעמע אונטערוועש אויף לייכטערע, ביז וואַנען דער וואַרימער וועטער האָט זיך נישט פעסט איינגעשטעלט אין אָנהויב זומער.

ועל כולם איז וויכטיק צו לאָזן אונטערזוכן פולשטענדיק דעם גאַנצן קערפער און זען אויסצוגעפינען, צי עס זענען נישט פאַראַן פעלערן אין אַנדערע אָרגאַנען, וואָס זענען אָפטמאָל פאַרבונדן מיט דעם כראָנישן בראָנכיט. אַן אָנפאַל פון בראָנכיט האָט אמאָל אַ שייכות צו פעלערהאַפטיקע נירן, צו אַ שוואַך האַרץ, צו אַ שלעכטן מאָגן וכדומה. די ריכטיקע מעדיצינישע באַהאַנדלונג פון די דאָזיקע פעלערהאַפטע אָרגאַנען קען פיל פאַרלייכטערן דעם

בראָנכיאַלן צושטאַנד און אָפּשטעלן דעם הוסט מיט מער ערפאָלג איידער אַלערליי דירעקטע הוסט-מעדיצינען.

פילע אַלטע הוסטערס — „יאַדושליוועס", ווי מען פלעגט זיי רופן אויף פויליש — ריידן זיך איין, אַז רויכערן מאַכט זיי לייכטער דעם הוסט און זיי כאַפּן זיך פאַר דער פּיפּקע ווי נאָר דער הוסט הויבט זיי אָן צו מאַטערן. דאָס איז אָבער אַ טעות. די ווירקונג פון רויכערן איז אַלעמאָל אַן אויפרייצנדיקע און רופט אַרויס אַ שטאַרקערן הוסט. די גרעסערע אָנשטרענגונג קען העלפן שנעלער אַרויפברענגען אַ שטיקל קלעפּיקן שליים, עס קען אָבער אויך מער אויפרייסן די דינינקע לופט-זעקלעך און מיטברענגען אַן ערגערן צושטאַנד פון עמפיזעמא. דער כראָנישער בראָנכיט פאָדערט אַ באַרויקונג, נישט קיין אויפרייצונג, און די וואָס גיבן אויף דאָס רויכערן אינגאַנצן, פילן זיך סוף כל סוף אַ סך בעסער און הוסטן וויניקער.

אסטמא.

אין די עלטערע מעדיצינישע ביכער ווערט דערציילט פון אזא פאל: א מענטש, וואס האט געליטן פון אסטמא, האט זיך איינמאל אויפגעכאפט פון שלאף אין מיטן דער נאכט מיט א שטארקער אטאקע פון דער דאזיקער קראנקהייט, אזוי אז ער האט נישט געקענט אפכאפן דעם אטעם, נישט אריין, נישט ארויס. אין פארצווייפלונג איז ער צוגעלאפן צו א פענסטער, האט אויסגעבראכן א שויב, און די פרישע לופט, וואס האט אים א שלאג געטאן אין פנים, האט מאמענטאל אוועקגענומען די שווערקייט פון דער ברוסט. דער אטעם איז געווארן לייכט און ער איז ווידער אנטשלאפן געווארן. אויף מארגן אין דער פרי, ווען ער האט זיך אויפגעכאפט, האט ער אויסגעפונען, אז אנשטאט דעם פענסטער האט ער גאר אויסגעבראכן די שויב פון א ביכער-שראנק...

די דערקלערונג פון דעם פאל איז, אז אסטמא איז אזא ספאזמע, וואס ציט צונויף די לופטרערן, און ספאזמעס קענען פונקט אזוי פלוצלונג אוועקגיין, ווי זיי קענען פלוצלונג אנקומען. דער פאלשער איינדרוק פון פרישער לופט האט פונקט אזוי שטארק געווירקט אויף די נערוון ווי אן אמתער איינדרוק: די צונויפציונג פון די לופטרערן האט נאכגעלאזן, איז דער אטעם געווארן פריי.

וואס איז די אורזאך פון דערדאזיקער ספאזמע?

עס זענען פאראן צווייערליי אורזאכן, וואס רופן ארויס אן אנפאל פון אסטמא: איינע איז אן אויסערליכע, די אנדערע — אן אינערליכע; אבער ביידע ווירקן נאר אויף אזא איינעם, וואס איז בטבע עמפינדליך צו זיי. עס זענען פאראן מענטשן, וואס קריגן אסטמא, ווען זיי שטייען נעבן א פערד אדער ווען זיי רירן

אָן הינט, קעץ אָדער פויגלען; און עס זענען פאַראַן אַנדערע, וואָס קריגן אן אַנפאַל דורך אַ פאַרקילונג, אַ פאַרדאָרבענעם מאָגן אָדער אַ נערוועזער אויפרעגונג. אין דעם ערשטן פאַל איז די אורזאַך אַ דרויסענדיקע, ד. ה. עפּעס וואָס קומט אין באַרירונג מיט דעם מענטשן פון דרויסן פון זיין קערפּער; אין דעם אַנדערן פאַל איז די אורזאַך פון דעם אָנפאַל פון אַסטמאַ אַ אינערלעכער צושטאַנד פון קערפּער, וואָס רייצט אויף די נערוון פון די לופטרערן און ציט זיי צונויף אין אַ ספּאַזמע.

די דרויסנדיקע אורזאַכן, וואָס רופן אַרויס אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ, קענען זיין אַזעלכע שטאָפן, וואָס קומען אַריין אין קערפּער דורכן אָטעם, ווי צום ביישפּיל בליונג-שטויב (פּאָללען) פון פלאַנצן, הויט-שופּן און אויספלוסן פון פערד און אַנדערע הויז-חיות, פאַרשידענע שטויב פון מעל, האָפּן, לעדער, וואָל און דעסגלייכן; אָדער געוויסע שפּייז-שטאָפּן, וואָס מען עסט אַריין ווי צום ביישפּיל איי-ווייסל, ווייצענע מעל און קו-מילך. דערוואַקסענע מענטשן זענען בכלל מער עמפּינדלעך צו די פאַרשידענע שטויבן, וואָס זיי אָטעמען אַריין, בעת אויף קינדער ווירקן אָפטער געוויסע שפּייז-שטאָפן; עס טרעפט אָבער גישט זעלטן, אַז מענטשן זענען עמפּינדלעך צו די ביידע סאָרטן שטאָפן גלייך און זיי קענען קריגן אַסטמאַ נישט נאָר פון געוויסע שטויבן, נאָר אויך פון געוויסע שפּייז-אַרטיקלען.

די אינערלעכע אורזאַכן קענען זיין אַ פאַרקילונג פון נאָז און האַלדז. עס זענען פאַראַן מענטשן, וואָס ליידן פון אַסטמאַ-אָנפאַלן רעגלמעסיק יעדן פרילינג און הערבסט, און עס האַלט אָן עטלעכע טעג אָדער אַ וואָך צייט, די וואָס ליידן פון בראָנכיט און עמפעזעמאַ און הוסטן געוויינלעך דעם גאַנצן ווינטער, קריגן אָפטמאָל ווירקלעכע אָנפאַלן פון אַסטמאַ, ווען זיי כאַפּן אַ פרישן קאַלט און דער הוסט ווערט אַ סך ערגער. געוויסע קראַנקהאַפטע צושטאַנדן פון נאָז, ווי פּאָליפּן א. ד. גל, קענען אַרויסרופן אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ דורך אַ דירעקטער אויפרייצונג פון די נערוון, וואָס זענען פאַרבונדן מיט די לופט-רערן. מאַטעריע אין די ביין-גריבלעך אַרום נאָז (Sinuses), אין די אַסלעס אָדער אין די

מאַנדלען איז אָפטמאָל אַן אורזאַך פון אַסטמאַ. נערוועזע אויפרעגונגען קענען אַרויסרופן ביי אייניקע מענטשן אַן אַסטמאַטישן אַנפאַל, וועלכער פאַרשווינדט גלייך ווי די אויפרעגונג הערט אויף.

עס איז פאַראַן נאָך אַ פאָרם פון אַסטמאַ, וואָס איז פאַרבונדן מיט היי־פיבער, און קומט אָן אין אַ באַשטימטער צייט פון יאָר, געוויינלעך פון אָנהויב פרילינג ביז סוף הערבסט. דידאָזיקע אַסטמאַ קומט פון דערזעלביקער אורזאַך ווי דער היי־פיבער, נעמלעך פון געוויסע בליונג־שטויב, און דער אַסטמאַטישער אָנפאַל פון אַ שווערן אָטעם אַנטוויקלט זיך ערשט אַ פּאָר וואָכן נאָכדעם ווי עס האָבן זיך באַוויזן די סימפּטאָמען פון היי־פיבער.

דער הויפּט־סימפּטאָם פון יעדער פאָרם פון אַסטמאַ איז דער שווערער אָטעם, וועלכער קומט מיט אַזאַ פייפן אין דער ברוסט, וואָס אַ זייטיקער מענטש קען אָפטמאָל הערן אפילו פון דערווייטנס, און אַ מער אָדער ווייניקער שטענדיקער הוסט. דער כאַראַקטער פון דעם הוסט הענגט אָפּ פון דעם צושטאַנד פון די לופטרערן: אויב עס איז פאַראַן אַ שטאַרקער בראָנכיט און די לופטרערן זענען נישט נאָר צונויפגעצויגן, נאָר אויך פאַרשוואָלן מיט אַן אויספלוס פון שליים, איז דער הוסט אַ שווערער און אַ נאַסער; אויב עס הוסט זיך ווייניק אָדער גאָרנישט, איז עס אַ סימן, אַז די אַסטמאַ קומט פון אַן אויסערלעכער אורזאַך. אין יעדן פאַל, ווען די ספּאַזמע גייט אוועק און דער אָנפאַל הערט אויף, קומט ערשט אָן אַ ווייכער שליימיקער הוסט.

בכלל קען מען זאָגן, אַז די אַסטמאַ, וואָס איז פאַרבונדן מיט אַ כראָנישן בראָנכיט, אָדער וואָס קומט פון דער פאַרגיפטונג פון באַהאַלטענער מאַטעריע ערגעץ ווו אין קערפּער, האַלט אָן לענגער און ווידערהאָלט זיך עפטער איידער די אַטאַקעס, וואָס קומען פון אויסערלעכע אורזאַכן. דאָס וויכטיקסטע, פאַרשטייט זיך, איז אויסצוגעפינען די אורזאַך, וואָס רופט אַרויס דעם אַסטמאַטישן אָנפאַל אין יעדן פאַל באַזונדער, און דערויף זענען דאָ דריי וועגן:

ערשטנס דאַרף מען זען אויסצוגעפינען די אומשטענדן אונטער וועלכע אַן אָנפאַל קומט פאָר. אויב עס ווייזט זיך אַרויס,

אַז די אַטאַקע קומט אָן בעת די לופט איז פול מיט בליונג-שטויב, אָדער ווען מען איז באַשעפטיקט אַרום עפּעס וואָס גיט אַרויס אַ געוויסן שטויב, אָדער בעת מען קומט אין באַרירונג מיט געוויסע הויז-לעכע חיות, ווי קעץ, הינט, פערד א. ד. גל. איז די זאַך קלאָר און מען דאַרף נאָר זוכן אויסצומיידן דידאָזיקע באַרירונגען, כדי פּטור צו ווערן פון דער אַסטמאַ. דאָסגלייכן אויב מען געפינט אויס, אַז דער אָנפאַל קומט אָן אין פאַרבינדונג מיט פאַרקילונגען פון נאָז אין האַלדז, וועלכע רופן אַרויס אַ שאַרפן בראָנכיט אָדער רייצן אויף אַ פריערדיקן כראָנישן בראָנכיט.

צווייטנס דאַרף מען זיך לאָזן מאַכן אַן אַלגעמיינע קערפּערלעכע אונטערזוכונג. מען דאַרף פעסטשטעלן צי דער באַטרעפנדער ליידט ווירקלעך פון בראָנכיט אָדער עמפעזעמאַ; מען דאַרף נאָכזען צי עס זענען נישטאָ אין דער שליים-הויט פון נאָז סמנים פון צופיל עמפּינדלעכקייט צו דער אויפרייצונג פון שטויב; און מען דאַרף אונטערזוכן אַלע ערטער וווּ עס קען זיך געפינען באַהאַלטענע מאַטעריע. עס האָט פּאַסירט, אַז איינער, וואָס האָט אַ לאַנגע צייט געליטן מיט שווערע אַטאַקעס פון אַסטמאַ, איז אויסגעקורירט געוואָרן, ווען מען האָט אים אָפּערירט אויף דער גאַל-בלאָז, וואָס איז געווען פול מיט שטיינדלעך. אין אייניקע פאַלן איז די אַסטמאַ פאַרשוואונדן ווען מען האָט אַרויסגעצויגן עטלעכע שלעכטע ציין.

דריטנס דאַרף מען זיך לאָזן מאַכן די געוויסע הויט-פּראָבעס. אויב די אומשטענדן, וואָס רופן אַרויס אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ, זענען נישט קלאָר, און אויב די קערפּערלעכע אונטערזוכונג קען נישט אויסגעפונען קיין אינערלעכע אורזאַך פון דער קראַנקהייט, קען מען אָפטמאָל אויסגעפינען אַן אויסערלעכע אורזאַך, אין דער פאָרם פון אַ פּראָטעאין-שטאָף, ווי שפּייז, פלאַנצן-שטויב אָדער אַנימאַלער שטויב, וואָס רופט אַרויס אַן אַסטמאַטישע ספּאַזמע ביי צופיל-עמפינדלעכע מענטשן. די מעטאָדע איז אַזוי: מען מאַכט אַן אויפלייזונג פון אַן עקסטראַקט, לאָמיר זאָגן פון ווייצענע מעל, אָדער פון בליונג-שטויב, אָדער פון דער הויט-שטויב פון אַ פערד, און מען רייבט עס איין אויף אַ טייל פון דער הויט, וואָס איז פריער לייכט אָפּגעקראַצט געוואָרן, אָדער מען שפּריצט

עס אַריין מיט אַ גאַנץ דינער נאָדל אין דער גאָר אויבערשטער טייל פון דער הויט. אויב דער מענטש איז עמפּינדלעך צו דעמדאָזיקן עקסטראַקט, וועט אין דער צייט פון אַ צוואַנציק מינוט מערן אַ באַשטימטער סיניאַק אויף דעם פּלאַץ ווו דער שטאָך איז איינגעריבן אָדער איינגעשפּריצט געוואָרן, און אַ רויטלעכער פלעק אַרום אוז אַרום. דערדאָזיקער צייכן וועט אָנהאַלטן עטלעכע שטונדן און וועט אַרויסרופן אַ בייסונג אויף יענעם אָרט און אַמאָל אויך אַפילו אַ לייכטן פיבער. אויב דער קערפּער איז נישט עמפּינדלעך צו דעמדאָזיקן עקסטראַקט, וועלן די באַשטימטע צייכנס נישט פאַרקומען, און די איינרייבונג אָדער איינשפּריצונג וועט נישט האָבן קיין גרעסערע ווירקונג איידער אַן איינפאַכע איינשפּריצונג פון ריין וואַסער.

אַזוי ווי אַ מענטש קען קומען אין באַרירונג מיט אַזוינע שטאָפן אָן אַ צאָל, זענען צוגעגרייט געוואָרן הונדערטער עקסטראַקטן אויף איינצושפּריצן, און עס איז אָפטמאָל אַן עסק אָן אַ סוף. עס טרעפט אָבער, אַז איינער אָדער עטלעכע עקסטראַקטן רופן אַרויס די באַשטימטע צייכנס, דאַן פאַלט אויף זיי דער חשד, אַז זיי זענען שולדיק אין דעם אָנפאַל פון אַסטמאַ, און אויב אויסמיידנדיק צו קומען מיט זיי אין באַרירונג, ענטוויקלט זיך נישט קיין אַסטמאַ, איז דאָס דער בעסטער באַווייז, אַז זיי זענען די ריכטיקע אורזאַך פון דער קראַנקהייט.

די איינשפּריצונג אָדער איינרייבונג פון פאַרשידענע פּראָטעאין־עקסטראַקטן ווערט באַנוצט נישט נאָר כדי אויסצוגעפינען די אורזאַך פון אַסטמאַ, נאָר אויך כדי צו פאַרקלענערן די עמפּינדלעכקייט צו דידאָזיקע שטאָפן. עס איז אויסגעפונען געוואָרן דורך די הויט־פּראָבעס, אַז דער אַסטמאַ־ליידנדער איז עמפּינדלעך, לאָמיר זאָגן, צו דעם בליונג־שטויב פון דער אַמבראָזיע־פלאַנץ (ריגוויד), וואָס איז אָבער די פּעולה, ווען די לופט פון מיטן אויגוסט ביז שפּעט אין הערבסט איז פול פון דעם שטויב און עס איז אוממעגלעך זיך אויסצוהיטן פון אים? אָדער וואָס העלפט דאָס וויסן, אַז איינער איז עמפּינדלעך צום שטויב פון מעל, אויב ער איז אַ בעקער און מוז אַרבעטן אין זיין פאַך? דער שטויב איז דער

פאַקטאָר, וואָס רופט אין אים אַרויס אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ — וואָלט ער אָבער נישט געווען עמפּינדלעך צו דעם שטויב, וואָלט ער פון אים קיין אַסטמאַ נישט געקראָגן, פונקט ווי טויזנטער נישט עמפּינדלעכע מענטשן, וועלכע אָטעמען אויך אַריין דעם זעלביקן שטויב און קריגן פונדעסטוועגן נישט קיין אַסטמאַ. הייסט עס, אַז קורירן די עמפּינדלעכקייט איז פיל וויכטיקער איידער צו פּרובירן אויסמיידן דעם שטויב. ווי אַזוי קען מען עס אָבער טאָן?

דער פּרינציפּ פון דער באַהאַנדלונג איז דער זעלביקער ווי אין דער איינשפּריצונג פון טאָקסין-אַנטיטאָקסין, כדי צו קענען ווידערשטיין דעם גיפט פון דיפטעריט׳ ווען די צעלן פון קערפּער ווערט אויפגערייצט פון עפּעס אַ שטאָף, וואָס איז שעדלעך פאַר זיי ווערן זיי זיך אַנטקעגן דעם, באַשאַפנדיק עפּעס, וואָס באַשיצט זיי פון דעם ספּעציעלן שטאָף: זיי שאַפן, הייסט עס, אַ געגן-גיפט. דער גיפט, וואָס מען שפּריצט אַריין אין זיי, טאָר אָבער נישט זיין אַזוי שטאַרק, אַז ער זאָל קענען אינגאַנצן פאַרניכטן זייער ווידערשטאַנד. ער מוז נאָר אַרויסרופן אַ לייכטע אויפרייצונג, וועלכע זיי זאָלן קענען בייקומען. ווען עס איז אויסגעפונען געוואָרן, אַז אַ געוויסער שטויב קען אַזויפיל אויפרייצן די לופטרערן, עס זאָל מאַכן אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ, שפּריצט מען אַריין אין הויט אַזאַ קליינע דאָזע פון יענעם שטויב, וויפיל עס איז קוים גענוג אויפצורייצן די הויט. אַנטקעגן אַזאַ קליינע דאָזע קענען זיי זיך גאַנץ גוט באַשיצן. און זאָל מען נישט געפּרוווט ווערן צו וואָס מען קען געוויינט ווערן: גיט מען זיי אַריין דעם נאָענטסטן מאָל עטוואָס אַ גרעסערע דאָזע. און אַזוי ווייטער איניקע מאָל, ביז זיי ווערן צוגעוויינט צו דער אויפרייצונג און עס אַרט זיי שוין נישט מער וויפל פון דעם שטויב זיי זאָלן נישט אַריינקריגן.

אויף דעם זעלביקן אופן פּרובירט מען אויך באַהאַנדלען די פאַלן פון אַסטמאַ, וואָס קומען פון געוויסע אינערלעכע אורזאַכן, ווי מאַטעריע און אַנדערע מיקראָבישע פאַרגיפטונגען. אַ וואַקצין, וואָס ווערט צוגעגרייט פון געוויסע באַקטעריען, ווערט אַריינגעשפּריצט אין דער הויט, און אויב עס רופט אַרויס אַ באַשטימטע אויפרייצונג, קען דערפון ווערן געשאַפן אין קערפּער אַ געגן-גיפט.

וואָס באַשיצט אים פון דעם מיקראָבישן גיפט, וועלכער רופט ארויס אַן אָנפאַל פון אַסטמאַ.

ליידער אָבער זענען אָט די מיטלען זייער אומבאַקוועם און נישט גאַנץ זיכער אין זייער ווירקונג. באין ברירה, ווען מען קען נישט זיך אַריבערציִען אין אַנאַנדער קלימאַט און די געוויינלעכע מיטלען העלפן נישט, איז, פאַרשטייט זיך, כדאי צו פּרובירן דידאַזיקע איינשפּריצונגען.

לונגען־ענצינדונג (פנעמאניא).

„ער האָט זיך פארקילט, געקריגן לונגען־ענצינדונג, און אין עטלעכע טעג אַוועק פון דער וועלט" — איז די קורצע אָבער טרויעריקע באַשרייבונג פון אַ מענטשנס לעבן, וואָס האָט זיך געענדיקט פאַר דער צייט. וואָס איז עס פאַר אַ קראַנקהייט, וואָס איר אָנהויב איז אַזוי געוויינלעך, אַלטעגלעך און איר סוף אַזוי טראַגיש? פונוואַנען נעמט זי זיך? וואָס זענען אירע סימפּטאָמען? און ווי היט מען זיך אויס פון איר?

לונגען־ענצינדונג איז זייער אַן אָפטע קראַנקהייט און קומט פאָר מערסטנטיילס אין די ווינטער־מאָנאַטן און אָנהויב פרילינג. אַזוי ווי שווינדזוכט (קאנסאמפשן), קומט זי אָפטער פאַר צווישן די אָרימע, וואָס דערעסן נישט און לעבן אונטער שלעכטע היגיענישע אומשטענדן. אויסגעמאַטערטקייט איז אַ וויכטיקער פאַקטאָר, וואָס איז גורם צו ווערן קראַנק אויף לונגען־ענצינדונג, דערהויפּט אויב מען ווערט דורכגענומען פון קעלט בעת מען איז פאַרמאַטערט און שטאַרק פאַרשוויצט. מענער ווערן אָפטער אָנגעגריפן איידער פרויען, וואַרשיינלעך ווייל מענער זענען אָפטער דרויסן אין אַלערליי שלעכטע וועטערן. גאָר יונגע קינדער און גאַנץ אַלטע לייט נעמען זיך אָן די קראַנקהייט גיכער איידער יונגע מענטשן. די סטאַטיסטיק צייגט אבער, אַז אפילו אין עלטער פון 20 יאָר ביז 65 איז די שטערבלעכקייט פון לונגען־ענצינדונג אַריבער 51 פּראָצענט.

די קראַנקהייט, ווי איר נאָמען צייגט אָן, איז אַן ענצינדונג פון איין טייל אָדער פון מערערע טיילן פון די לונגען. די לונגען פילן אויס כמעט דעם גאַנצן ברוסטקאַסטן אויף ביידע זייטן. די רעכטע זייט לונג איז

איינגעטיילט אין דריי טיילן: אַן אויבערשטע, אַ מיטלסטע און אַ אונטערשטע טייל; די לינקע זייט לונג האָט נאָר צוויי טיילן, אַן אויבערשטן און אַ אונטערשטן. די רעכטע זייט ווערט אָנגעגריפן עטוואָס אָפּטער איידער די לינקע זייט, און געוויינלעך איז עס די רעכטע אונטערשטע טייל. ווען ביידע זייטן זענען אָנגעגריפן, זענען דאָס געוויינלעך ביידע אונטערשטע טיילן. עס פאַרשייט זיך, אַז וואָס מער טיילן עס זענען אָנגעגריפן, אַלץ ערנסטער און שווערער איז די קראַנקהייט.

די טיילן פון לונג, וואָס זענען ענצינדעט, זענען געשוואָלן און פאַרלאָפן מיט בלוט און פיל שטייפער איידער דער נאָרמאַלער לונג. די לופט-רערן און דער גאָרגל זענען באַדעקט מיט אַ בלוטיקן און קלעפּיקן שליים. דער ענצינדונג-פּראָצעס מאַכט דורך פיר שטופן: אויף דער ערשטער שטופע זענען די אָנגעגריפענע טיילן פאַרלאָפן מיט בלוט און שווערער ווי געוויינלעך; אויף דער צווייטער שטופע זענען זיי האַרט ווי לעבער און זעען אויס טונקל רויט; אויף דער דריטער שטופע זענען זיי נאָך אַלץ האַרט ווי לעבער און זעען אויס געל-גרוי דורכגעמישט מיט רויטע פלעקן; די פערטע איז די שטופע פון אָפּרייניקונג, ווען זיי ווערן ווייכער און לייכטער און קערן זיך אום צו אַ נאָרמאַלן צושטאַנד.

די דירעקטע אורזאַך, וואָס רופט אַרויס די ענצינדונג, איז אַזאַ מיקראָב, וועלכער הייסט פּנעמאָקאָקוס. לעצטנס איז אויסגעפונען געוואָרן, אַז עס זענען פאַראַן פירערליי סאָרטן פון דעמזעלביקן מיקראָב, און איין סאָרט (אָדער „טיפּ" אויפן וויסנשאַפטלעכן לשון) איז פאַרשידן אין זיין גיפטיקייט פון דעם אַנדערן. די דאָזיקע מיקראָבן ווערן אַריינגעאָטעמט דורך די לופטרערן, וואַקסן זיך פאַנאַנדער אין דעם געוועב פון די לונגען און רופן אַרויס די ענצינדונג. פיל געזונטע מענטשן טראָגן זיך אַרום אין מויל מיט די דאָזיקע פּנעמאָקאָקן און קענען זיך אַליין אָנשטעקן מיט דער קראַנקהייט, ווען זיי ווערן אָפּגעשוואַכט אין געזונט און כאַפּן אַ שטאַרקן קאַלט אָדער זיי שטעקן אָן אַנדערע מענטשן דורך זייער שפּייעכץ.

נאָכדעם ווי די פּנעמאָקאָקן זענען אַריינגעקראָכן אין די לופטרערן, אַנטוויקלט זיך די קראַנקהייט גאַנץ שנעל. אָפטמאָל קומט זי אָן פּלוצלונג: אַ מענטש לייגט זיך שלאָפן אַ פולקאָם

געזונטער און כאַפּט זיך אויף אין מיטן דער נאַכט מיט אַ קדחת־
פיבער און אַ שטעכעניש אין דער זייט; אין די מערסטע פאַלן
אָבער האָבן די קראַנקע געליטן עטלעכע טעג פריער מיט אַ לייכטן
קאַטאַר פון נאָז און האַלדז. די הויפּט־סימפּטאָמען זענען דאָס
טרייסלען פון קעלט, פיבער, א ווייטאָק אין זייט, אַ הוסט, דאָס
שפּייען מיט אַ רויטלעכן שליים און אַ שווער אָטעמען. די טעמפּע־
ראַטור גרייכט ביז 41 גראַד, און אַזוי האַלט עס אָן כסדר פון
פינף ביז צען טעג, און אַמאָל אַפילו לענגער. ביי זייער אַלטע
לייט איז די טעמפּעראַטור אַ סך נידעריקער און נישט אַזוי רעגל־
מעסיק, איבערהויפּט קען מען נישט אורטיילן וועגן דער ערנסט־
קייט פון דער קראַנקהייט לויט דער הויך פון דעם פיבער, און עס
איז דאָ אַ געוויסער גרונט צו דענקען, אַז אַ הויכער פיבער העלפט
גאָר דעם קראַנקן אין זיין קאַמף מיט דער קראַנקהייט.

די לונגען־ענצינדונג־קראַנקהייט ענדיקט זיך אָפט מיטאַמאָל
דורך אַ קריזיס, און דאָס איז זייער כאַראַקטעריסטיש. דער קראַנקער
ליגט און מאַטערט זיך מיט די לעצטע כחות און עס זעט אויס ווי ער
וועט עס נישט קענען אריבערטראָגן. מיט איין מאָל הויבט ער אָן
צו שוויצן; די טעמפּעראַטור פאַלט אַרונטער צום נאָרמאַל־פּונקט
אָדער נאָך נידעריקער; דער פּולס און דאָס אָטעמען ווערן נאָר־
מאַל, און דאָס גאַנצע בילד בייט זיך אום אין קאַרגע עטלעכע
שטונדן: דער פּאַציענט פילט זיך בעסער, ער זעט אויס בעסער
און שלאָפט איין מיט אַ רויקן, דערפרישנדיקן שלאָף. אין די מער־
סטע פאַלן אָבער איז נישטאָ קיין באַשטימטער קריזיס, נאָר די
טעמפּעראַטור פאַלט אַרונטער ביסלעכווייז און די אַלגעמיינע
בעסערונג קומט פאָר לאַנגזאַמער. אין ביידע פאַלן קומט פאָר די
בעסערונג דורכדעם, וואָס דער קראַנקער האָט ביי דער צייט ענט־
וויקלט אין זייט בלוט אַ געגן־גיפט צו דעם גיפט פון די פנעמאָ־
קאָקן, און איז געוואָרן, וואָס מען רופט אָן אימון.

אין די פאַלן, פאַרקערט, ווען דער סוף איז אַ שלעכטער,
האַלט זיך די טעמפּעראַטור הויך, דער פּולס ווערט שנעלער און
שוואַכער און דאָס אָטעמען ווערט ערגער. דאָס קומט געוויינלעך
פון דעם, וואָס די ענצינדונג שפּרייט זיך אויס ווייטער, פון איין

טייל לונג צו דעם אַנדערן, און דער קראַנקער האָט נישט מער מיט וואָס צו אָטעמען. די שטערבלעכקייט פון לונגען-ענצינדונג איז דורכשניטלעך ארום דרייסיק פראָצענט; דאָס הענגט אָבער אָפּ פון פאַרשידענע אומשטענדן. ביי קינדער פון 2 ביז 10 יאָר אַלט איז די שטערבלעכקייט ווייניקער ווי 10 פראָצענט; אַריבער 20 יאָר איז די שטערבלעכקייט העכער, און גאָר אַלטע לייט ווערן כמעט קיינמאָל נישט געזונט פון דער קראַנקהייט.

עס פאַרשטייט זיך, אַז אַזאַ ע״נסטע קראַנקהייט ווי לונגען-ענצינדונג פאָדערט די בעסטע מעדיצינישע באַהאַנדלונג פון דעם ערשטן טאָג אָן, און עס האָט קיין זין נישט צו רעדן וועגן די רפואות, וועלכע דער דאָקטאָר וועט פאַרשרייבן פאַרן קראַנקן. עס איז אָבער כדאי צו דערמאָנען דעם נייעם מיטל, וואָס איז לעצטנס אויסגעפונען געוואָרן אין דער באַהאַנדלונג פון לונגען-ענצינדונג, כדי די לעזער זאָלן האָבן אַ באַגריף וועגן די נייע אויפטואונגען פון דער מעדיצינישער פאָרשונג. מיר מיינען דאָ די נייע סערום-באַהאַנדלונג.

מיר האָבן פריער געזאָגט, אַז דער מיקראָב, וואָס פאַראורזאכט די לונגען-ענצינדונג, הייסט פנעמאָקאָקוס און אַז די דאָזיקע מיקראָבן טיילן זיך איין אין פיר גרופּן אָדער טיפּן. מיר האָבן אויך געזאָגט, אַז אין דער צייט פון קריזיס ווערט אַנטוויקלט אין בלוט פון דעם קראַנקן אַ געגן-גיפט אָדער אַזוינע שטאָפן, וואָס מאַכן די מיקראָבן אומשעדלעך. בויענדיק אויף דעם האָבן די פאָרשער געזוכט, ווי אין אַנדערע אַנשטעקיקע קראַנקהייטן, צו באַשיצן דעם קראַנקן אַנטקעגן די מיקראָבן, אריינשפּריצנדיק אין זיין בלוט אַזאַ סערום, וועלכער אַנטהאַלט אַ סך פון די שטאָפן, וואָס אַנטוויקלען זיך אין אים בעת ער ווערט געזונט: (סערום הייסט דער פליסיקער טייל פון בלוט, נאָכדעם ווי אַלע סאָלידע טיילן פון בלוט זענען אָפּגעטיילט געוואָרן פון אים.) אַזאַ סערום באַקומט מען געווייגלעך פון אַ פערד, אין וועלכן מען האָט, דורך לייכטע אָנשטעקונגען מיט די פנעמאָקאָקן, ארויסגערופן די דאָזיקע באַשיצנדע שטאָפן אין זיין בלוט און דערנאָך אָפּגעטיילט דעם סערום פון זיין בלוט. מען האָט צוערשט געמאַכט עקספּערימענטן

אויף מייז. מען האָט אַריינגעשפריצט אין זייער בלוט זייער גיפטיקע פנעמאָקאָקן, פון וועלכע זיי וואָלטן געשטאָרבן אין אַ גאַנץ קורצער צייט, און גלייך נאָכדעם אַריינגעשפריצט דעם צוגעגרייטן סערום, זענען זיי געבליבן לעבן. דערביי אָבער האָט מען אויסגעפונען, אַז די פנעמאָקאָקן זענען נישט אַלע גלייך, נאָר טיילן זיך אין פיר באַזונדערע טיפן, און אַז יעדער טיפ רופט אַרויס באַזונדערע באַשיצנדע שטאָפן, אַזוי, אויב איינער ליידט פון אַ לונגען-אָנצינדונג, וואָס איז פאַראורזאַכט געוואָרן פון פנעמאָקאָקן טיפ 1, וועט אים העלפן נאָר אַזאַ סערום, וואָס אַנטהאַלט די באַשיצנדע שטאָפן פון טיפ 1; אויב ער ליידט פון דער קראַנקהייט, וואָס איז פאַראורזאַכט געוואָרן פון טיפ 2, מוז מען אים אַריינשפריצן מיט אַ סערום פון טיפ 2, און אַזוי ווייטער.

דערצו פאָדערט זיך ערשטנס, אויסצוגעפינען פון וועלכן טיפ פנעמאָקאָקן דער קראַנקער ליידט, און דאָס קאָן מען גאַנץ באַשטימט אויסגעפינען, אונטערזוכנדיק באַקטעריאָלאָגיש דעם קראַנקנס שפייעכץ, אין וועלכן עס געפינען זיך די פנעמאָקאָקן. צווייטנס, דאַרף מען האָבן צוגעגרייט דעם סערום פון דעמזעלביקן טיפ און אַריינשפריצן דעם קראַנקן אין בלוט אַזוי שנעל ווי מעגלעך. די סערום-באַהאַנדלונג פון לונגען-אָנצינדונג איז נאָך גאָר ניי. אָבער אויף ווי ווייט זי איז שוין באַנוצט געוואָרן, האָט זי געגעבן אויסגעצייכנטע רעזולטאַטן, ספעציעל אין דעם טיפ 1. ווען מען שפריצט אַריין דעם סערום דעם ערשטן אָדער אַפילו דעם צווייטן טאָג פון דער קראַנקהייט, איז די ווירקונג אָפטמאָל באמת דראַמאַטיש. באַלד נאָך דער איינשפריצונג פאַלט אַרונטער די טעמפעראַטור, דער פולס ווערט לאַנגזאַמער און דאָס אָטעמען רויקער, און אין עטלעכע שטונדן אַרום ענדיקט זיך די קראַנקהייט דורך אַ קריזיס.

געוויס זענען די רעזולטאַטן פון דער איינשפריצונג נישט אַלעמאָל אַזוי גלענצנד. אַ סך הענגט אָפ פון דעם פריערדיקן געזונט-צושטאַנד פון דעם קראַנקן. אַן עלטערער מענטש, ביי וועמען די אַנדערע אָרגאַנען פון קערפער זענען מער אָדער ווייניקער אָנגעגריפן, האָט אויסצושטיין אַ סך אַ שווערערן קאַמף איידער אַ

מענטש מיט געזונטע בארמאלע ארגאנען. אזוי אויך איז די קראנק־הייט פיל געפערלעכער פאר די, וואס ליידן מיט הארץ־קראנקהייטן אן אונטערשיד פון זייער עלטער. דערצו האט דער סערום גופא אמאל א שעדלעכע ווירקונג אויף אייניקע מענטשן, און מען מוז בלייב פארזיכטיקייט אפריער אויסגעפינען, צי דער קראנקער קען איבערהויפט פארטראגן אן איינשפריצונג פון וועלכן עס איז סערום. אין די לעצטע פאר יאר האט מען שוין אויסגעארבעט אזא סערום פון וועלכן זיינע שעדלעכע עלעמענטן זענען אוועקגענומען געווארן און עס זענען נאר איבערגעבליבן די נוצלעכע בצשיצנדע שטאפן. הונדערטע פאלן פון לונגען־ענציינדונג זענען באהאנדלט געווארן מיט דעם דאזיקן סערום און אין אייניקע שפיטאלן, וו די שטערב־לעכקייט פון דער קראנקהייט איז געווען אין דורכשניט 30 פראצ. איז דורך דער נייער באהאנדלונג די שטערבלעכקייט רעדוצירט געווארן צו עפעס מער ווי 10 פראצענט. פארלויפיק אבער קען מען פארצייכענען אזא ערפאלג נאר אין די טיפ 1 פאלן, בישט אין די אנדערע טיפן.

נאך וויכטיקער, פארשטייט זיך, איידער דאס קורירן פון דער קראנקהייט, איז דאס אויסהיטן זיך פון איר; און ווי אין אלע אנדערע אנשטעקיקע קראנקהייטן, איז דער ערשטער טריט דערצו, אויסצוגעפינען ווי אזוי די קראנקהייט פארשפרייט זיך. די לעצטע פארשונגען האבן באוויזן, אז לונגען־ענציינדונג, דערהויפט פון די מער געפערלעכע טיפן, ווערט אין א גרויסן ערך פאר־שפרייט דורך די מענטשן, וואס טראגן ארום די פנעמאקאקן בײ זיך אין מויל און האלדז. די, וואס זענען קראנק געווען אויף לונ־גען־ענציינדונג קענען ארומטראגן די מיקראבן אין מויל חדשים לאנג נאכדעם ווי זיי זענען געזונט געווארן. און די, וואס גייען ארום דעם קראנקן, קענען ארייגקריגן די מיקראבן צו זיך אין מויל, און אדער אליין קראנק ווערן אדער איבערגעבן די קראנק־הייט צו אנדערע. עס איז נויטיק דעריבער אפצוזונדערן דעם קראנקן אזוי שטרענג ווי אייגעם, וואס איז קראנק אויף טיפוס. די געשיר, וואס ווערן באנוצט פארן קראנקן מוזן ווערן סטעריליזירט און מען מוז זיין ספעציעל פארזיכטיק מיט זיין שפייעכץ. די

בעט־צייג, גאָז־טיכלעך און דעסגלייכן מוזן געקאָכט ווערן אין וואַשן, א. א. וו. מיט איין וואָרט, עס מוז קלאָר ווערן פאַר אַלע מענטשן, וואָס גייען אַרום אַ לונגען־ענצינדונג־קראַנקן, אַז די לונגען־ענצינדונג איז אַן אַנשטעקיקע און קלעפּיקע קראַנקהייט און מען מוז אָננעמען אַלע מיטלען נישט צו פאַרשפּרייטן די מיקראָבן.

אַזוי ווי אפשר אַ העלפט פון די, וואָס זענען קראַנק געוואָרן אויף לונגען־ענצינדונג, האָבן געליטן קורץ פאַר דעם מיט אַ קאַלט אין נאָז און האַלדז, און עס איז מעגלעך, אַז דער קאַלט האָט צוגעגרייט דעם באָדן פאַר די פנעמאָקאָקן אַריינצודרינגען אין די לונגען, וואָלט געווען אַ גרויסער שכל צו פאַרהיטן זיך פון קריגן אַ קאַלט; ליידער איז היינטיקע צייטן נאָך נישט אויסגעפונען געוואָרן קיין זיכערע תרופה ווי אויסצוהיטן זיך פון די געוויינלעכע פאַרקילונגען.

עס איז שוין איצטער אַפילו מעגלעך צו פאַרמיידן די אָנשטעקונג מיט פנעמאָקאָקן דורך דער אַריינשפּריצונג פון אַ ספּעציעל צוגעגרייטן וואַקצין. עס איז באַוויזן געוואָרן, אַז מיט אַזאַ וואַקצין קען מען גאַנץ זיכער אימוניזירן מאַלפּעס אַנטקעגן לונגען־ענצינדונג און עס איז אויך אָנגעווענדט געוואָרן מיט ערפאָלג אויף די איינגעבוירענע אַרבעטער אין די דימענטן־מינעס פון דרום־אַפריקאַ. די אימוניטעט, וואָס דער וואַקצין פאַרשאַפט, דויערט אָבער נאָר אַ קורצע צייט, וואַרשיינלעך ווייניקער ווי אויף אַ יאָר, און איז דעריבער העכסט נוצלעך נאָר פאַר אַזעלכע מענטשן, וואָס זענען ספּעציעל אויסגעזעצט זיך אָנצונעמען די קראַנקהייט.

עס איז אויך כדאי צו דערמאָנען, אַז עס זענען פאַראַן פאַלן פון לונגען־ענצינדונג, וואָס ווערן פאַראורזאַכט פון אַנדערע מיקראָבן איידער די פנעמאָקאָקן. די דאָזיקע אַנדערע זענען אָפט פיל גיפטיקער, גיבן אַ גרעסערן שטערבלעכקייט פּראָצענט און פירן צו שווערערע קאָמפּליקאַציעס. אַזוי קען אויך דער באַצילוס פון טובערקולאָזיס אַרויסרופן אַ פאָרם פון לונגען־ענצינדונג, וואָס אונטערשיידט זיך נישט פיל פון דער געוויינלעכער ענצינדונג. די קראַנקהייט איז אַ סך ערנסטער און נאָר אַ קליינער טייל פון אַזעלכע קראַנקע ווערט צוריק געזונט.

שווינדזוכט (טובערקולאָזע).

די דירעקטע אורזאַך פון שווינדזוכט איז די אָנשטעקונג מיט טובערקולאָזע באַצילן, וועלכע זענען אַרייננעקראָכן אין די לונגען און געשאַפן ארום זיך אַ כראָנישע ענצינדונג. אין קיין אַנדער קראַנקהייט הענגט נישט אָפּ דער רעזולטאַט פון דער אָנשטעקונג אזויפיל פון פאַרשידענע אומשטענדן און פון דעם געזונט-צושטאַנד פון קערפער, ווי אין דעם פאַל פון שווינדזוכט. די געלעגנהייטן זיך אָנצושטעקן מיט די באַצילן פון טובערקולאָזע זענען אזויפיל, אַז פאַקטיש מיידט זיי כמעט קיינער נישט אויס; צום גליק אָבער קענען זיי נישט מאכן דעם חשבון אָן דעם באַלעבאָס, און נאָר אַ פאַרהעלטניסמעסיק קליינער טייל ווערט ווירקלעך קראַנק פון דער אָנשטעקונג.

איינער פון טויזנט שטאַרבט אין אַמעריקע פון שווינדזוכט און די צאָל שווינדזיכטיקע איז צו יעדער צייט ווארשיינלעך צען מאָל אַזויפיל, אַזוי אַז אין גאַנצן לאַנד קומט פאָר אַן ערך אַ מיליאָן שווינדזיכטיקע אַ יאָר; די צאָל מענטשן אָבער, וואָס זענען אָנגעשטעקט מיט טובערקולאָזע און זענען נישט קראַנק, זענען אַסך מאָל מער. אַלע פאָרשונגען וועגן דער טובערקולאָזע-אָנשטעקונג אין דער גאַנצער ציוויליזירטער וועלט שטימען איין בנוגע צוויי פונדאַמענטאַלע פונקטן: ערשטנס, אַז די מערסטע דערוואַקסענע מענטשן זענען צו איין צייט אדער אַנאַנדערער אין זייער לעבן אָנגעשטעקט געוואָרן מיט די טובערקולאָזע באַצילן, וואָס האָבן איבערגעלאָזט מער אָדער ווייניקער פערמאַנענטע צייכנס אין קערפער; און צווייטנס, אַז די גרעסטע מערהייט. פון די אָנגעשטעקטע ווערן קיינמאָל נישט קראַנק מיט שווינדזוכט

אַז דער פּאַקט, וואָס די גרעסטע צאָל אָנגעשטעקטע ווערן נישט קראַנק — עס איז אויסגערעכנט געוואָרן, אַז בלויז איינער פון פופציק אָדער מער פון אַזעלכע אָנגעשטעקטע ווערן שווינד-זיכטיק — צווינגט אונז אָנצונעמען, אַז כדי צו ווערן קראַנק אויף שווינדזוכט, מוז מיטקומען עפּעס מער איידער די איינפאַכע אָנשטעקונג מיט טובערקולאָזע באַצילן. די פראַגע, פאַרוואָס איינע אַנטוויקלען די קראַנקהייט, און די מערסטע, כאָטש זיי זענען אויך אָנגעשטעקט, ווערן נישט קראַנק, קען פאַרענטפערט ווערן נאָר בע-מעבדיק אין באַטראַכט צוויי הויפּטפונקטן: די אומשטענדן פון דער אָנשטעקונג, דהיינו די צאָל פון די באַצילן, וואָס קומען אַריין אין קערפּער מיטאַמאָל, די זעטקייט פון דער אָנשטעקונג א. א. וו., און דער אַלגעמיינער געזונט-צושטאַנד פון דעם מענטשן.

עס זענען פאַראַן דרייערליי טיפּן פון טובערקולאָזע באַצילן: פון מענטשן, פון בהמות און פון פויגלען. די פויגל-באַצילן מעג מען גאָר אינגאַנצן נישט רעכענען פאַר אַ קוואַל פון טובערקולאָזער אָנ-שטעקונג אין מענטשן, ווייל דאָס קומט כמעט קיינמאָל נישט פאָר. די באַצילן פון בהמות ווירקן יאָ אויף מענטשן, אָבער נאָר דורך זייער מילך, ווען מען טרינקט עס רויע, נישט געקאָכטע, און דורך די מילך-פּראָדוקטן, ווי פּוטער און קעז. אַזוי ווי די באַצילן ווערן פאַרניכטעט פון דער היץ פון קאָכן, איז נישטאָ קיין געפאַר פון אָנשטעקונג אין עסן דאָס פלייש פון טובערקולאָזע בהמות. דערצו ווירקן אויך די טובערקולאָזע באַצילן פון בהמות נאָר זייער זעלטן אויף די לונגען פון מענטשן, און אַזוי ווי די לונגען-טובערקולאָזע מאַכן אויס ניין צענטל פון אַלע טויט-פאַלן פון שווינדזוכט, איז נישטאָ פיל זיך צו רעכענען מיט דעם טיפּ באַצילן פון בהמות אַלס אַן אור-זאַך פון מענטשלעכע לונגען-שווינדזוכט, הגם זיי קענען אָנטון גרויסע צרות אין געהירן (מעניגיט), אין די ביינער און דריזן און שאַפן אַן אַלגעמיינעם טובערקולאָזן צושטאַנד פון גאַנצן קערפּער.

דער טיפּ פון די טובערקולאָזע באַצילן קען דעריבער נישט דינען אַלס אַן ערקלערונג, פאַרוואָס די מערסטע אָנגעשטעקטע ווערן נישט קראַנק אויף שווינדזוכט; וואָרום ווען מיר רעדן וועגן לונגען-

טובערקולאָזע רעדן מיר נאָר ווען אָנשטעקונג פון איין טיפ, מענטשן-באַצילן, און נישט פון די אַנדערע טיפן. די היינטיקע פאָרשונג געפינט אויך נישט קיין חלוק אין דעם גראַד גיפטיקייט פון די מענטשלעכע טובערקולאָזע באַצילן, וואָרום אַז די פאַקטן באַווייזן קענען אַלע לעבעדיקע באַצילן פון אָט דעם טיפ זיך „אָנגעמען" גלייך אין די לונגען און אַרויסרופן פּאַטאָלאָגישע ענדערונגען. וואָס עס איז יאָ וויכטיק פאַר דעם אונטערשייד אין די רעזולטאַטן פון דער אָנשטעקונג, איז קודם כל די „דאָזע", ד. ה. די סומע פון די באַצילן, וואָס באַזעצן זיך אין די לונגען. ווען אַסך באַצילן קומען אַריין מיט אַמאָל, אַנטוויקלט זיך די קראַנקהייט שנעל און גייט אַ האַסטיקן גאַנג; ווען די דאָזע איז אַ קליינע, קומען פאָר די טובערקולאָזע ענדערונגען לאַנגזאַם און קענען דורך אַ פריציייטיקער באַהאַנדלונג אפשר אינגאַנצן אָפּגעשטעלט ווערן; אויב די אָנשטעקונג איז אַ מינימאַלע, וועט עס טאַקע אַרויסרופן געוויסע ענדערונגען אין די לונגען, אָבער קיין קראַנקהייט וועט עס פּראַקטיש נישט אַנטוויקלען.

נאָך וויכטיקער אפשר איידער די גרייס פון דער סומע באַצילן, וואָס קומען אַריין מיט אַמאָל, איז די ווידערהאָלונג פון דער אָנשטעקונג און אויך, ווי אָפט די ווידערהאָלונג קומט פאָר. געוויינלעך ווען די באַצילן שטעקן אָן דעם קערפּער צום ערשטן מאָל פאַרגרעסערן זיי זיין ווידערשטאַנד אַנטקעגן ווייטערדיקע אָנשטעקונגען, ד. ה. זיי שאַפן אַ געוויסע אימוניטעט. די דאָזיקע אימוניטעט איז אָבער נישט קיין פולשטענדיקע און עס נעמט פון צען טאָג ביז איבער דריי וואָכן איידער זי ווערט געשאַפן אין קערפּער. דערפון פאַרשטייט זיך, אַז אויב צוויי גלייכע מענטשן האָבן געקריגן עטלעכע באַזונדערע אָנשטעקונגען פון דערזעלביקער צאָל באַצילן, וועלן דאָך די רעזולטאַטן זיין פאַרשידן לויט דעם ווי אָפט די ווידערהאָלטע אָנשטעקונגען זענען פאָרגעקומען. אויב אין איין פאַל זענען זיי פאָרגעקומען אַלע טאָג און אין דעם אַנדערן פאַל איינמאָל אין אַ פאָר וואָכן, וועט אין דעם ערשטן פאַל זיך אַנטוויקלען די קראַנקהייט, ווייל דער קערפּער האָט נאָך קיין צייט נישט געהאַט צו אַנטוויקלען זיין ווידערשטאַנד איידער די אַנדערע אָנ-

שטעקונגען זענען געקומען; בעת אין דעם צווייטן פאַל וועט מעגלעך די קראַנקהייט זיך נישט אַנטוויקלען, ווייל דער קערפּער האָט שוין געקענט שטעלן אַ ווידערשטאַנד אַנטקעגן די ווייטערדיקע אָנשטעקונגען.

אין ווירקלעכן לעבן זענען די געלעגנהייטן זיך אָנצושטעקן מיט די טובערקולאָזע באַצילן זייער פאַרשידן, אי בנוגע דער צאָל באַצילן, וואָס זיי נעמען אריין אויף איין מאָל, אי ווי אָפט זיי ווערן אָנגעשטעקט און וויפל צייט עס גייט אוועק פון איין אָנשטעקונג ביז דער אַנדערער. אַסך מענטשן פון יעדן עלטער זענען ווייניק וואָס אויסגעזעצט אָנצושטעקן זיך מיט די טובערקולאָזע באַצילן, און ווען אפילו זיי ווערן לייכט אָנגעשטעקט מערערע מאָל, גייט אַוועק אַ לענגערע צייט צווישן איין אָנשטעקונג און דער אַנדערער. פאַרקערט זענען דאָ אַסך אַנדערע, ווי צום ביישפּיל די, וואָס וווינען צוזאַמען מיט אַ שווינדזיכטיקן, וועלכער היט נישט אָפּ קיין סאַניטאַרע כללים, וואָס קריגן אריין מאַסן באַצילן עטלעכע מאָל אַ טאָג. עס פאַרשטייט זיך, אַז זייערע שאַנסן צו ווערן קראַנק מיט אַקטיווער שווינדזוכט זענען העכסט פאַרשידן, און בעת די ערשטע גרופּע מענטשן וועט וואַרשיינלעך קיינמאָל נישט אַנטוויקלען די קראַנקהייט, וועט די אַנדערע כמעט זיכער פאַלן אַלס קרבן פון האָפנונגסלאָזער שווינדזוכט.

דאָס איז אַלץ גערעט וועגן די חלוקים אין דער אָנשטעקונג; מען מוז אָבער אויך באַטראַכטן דעם אַנדערן פּונקט — דעם צושטאַנד פון דעם מענטשן, וועלכער קריגט אריין די אָנשטעקונג.

מיר ווייסן, אַז דער קערפּער קען ווערן אָנגעשטעקט מיט די טובערקולאָזע באַצילן, וועלכע מאַכן פּאַטאָלאָגישע ענדערונגען אין די לונגען, און דאָך זאָל דער קערפּער נישט אַרויסווייזן קיינע סימפּטאָמען פון קראַנקהייט. פון דער אַנדער זייט, אויב עס ווייזן זיך יאָ אַרויס צייכנס פון אַקטיווער שווינדזוכט, איז עס גאַנץ זיכער, אַז דאָס איז דער אויסדרוק פון אַן אָנשטעקונג, וואָס איז פאָרגעקומען אַ פאַרהעלטניסמעסיק לאַנגע צייט פריער, וועלכע האָט ביז איצט נישט געמאַכט קיין איינדרוק אויפן קערפּער. דערפון איז

קלאָר, אַז דער מענטש גופא האָט אויך וואָס צו זאָגן בנוגע דעם גאַנג פון דער אָנשטעקונג; וואָרום ווי פרוכטבאַר די זריעה זאָל נישט זיין, אויב זי פאַלט אויף א נישט גינסטיקן באָדן, וועט זי אָדער גאָר נישט אויפגיין, אָדער דער וווקס וועט זיין א גאַנץ לאַנגזאַמער.

געגוי גערעדט זענען פאַראַן נאָר צוויי אַלגעמיינע סאָרטן פאַקטאָרן בנוגע דעם מענטשן אַליין, וואָס קענען האָבן אַ שייכות צו דער אנטוויקלונג פון אַ טובערקולאָזער אָנשטעקונג: ערשטנס, קערפּערלעכע אייגנשאַפטן, וואָס גיבן זיך איבער בירושה (הערעדיטערע פאַקטאָרן), און צווייטנס, די אומשטענדן פון לעבן.

וואָס איז שייך די ירושה-אייגנשאַפטן, מוז מען געדענקען, אַז פאַקטיש זענען נישטאָ קיין חלוקים צווישן מענטשן פון פאַרשידענע פאַמיליעס אָדער אפילו פאַרשיידענע ראַסן בנוגע דער מעגלעכקייט אָנגעשטעקט צו ווערן מיט די טובערקולאָזע באַצילן. יעדער מענטש, אָן קיין שום חלוק פון אָפּשטאַמונג ווערט געוויינטלעך אָנגעשטעקט, ווען ער נעמט אַריין אין זיך לעבעדיקע באַצילן צום ערשטן מאָל. עס זענען אָבער פאַראַן שטאַרקע וואַרשיינלעכע באַווייזן, אַז אינדיווידועלע פאַמיליען- און ראַסן-חלוקים פון ווידערשטאַנד הויבן אָן צו שפּילן אַ ראָלע נאָכדעם ווי די אָנשטעקונג איז שוין פאַרגעקומען און מאָדיפיצירן איר ווייטערדיקן גאַנג. עס איז אַ באַקאַנטע זאַך, אַז שווינדזוכט איז אַ פאַמיליען-קראַנקהייט, און עס איז קיין ספק נישט, אַז די שטערבלעכקייט פון טובערקולאָזע אין אַ סך אַ גרעסערע ביי די, וואָס שטאַמען פון טובערקולאָזע פאַמיליעס, איידער ביי די, וואָס זייערע פאַמיליעס האָבן ווייניק געליטן פון שווינדזוכט. אַזוי איז אויך באַקאַנט, אַז ביי פּרימיטיווע פעלקער און ראַסן איז שווינדזוכט, וואָס האָט זיך אַריינגעכאַפּט צו זיי נישט לאַנג צוריק אַ סך געפערלעכער איידער ביי די עלטערע שוין לאַנג „טובערקולאָזירטע" ראַסן.

א פּיל וויכטיקערער פאַקטאָר אין דער אַנטוויקלונג פון שווינדזוכט זענען די אומשטענדן פון לעבן, וועלכע נעמען אַריין אַלע איבערלעבענישן פון דער באַטרעפנדער פּערזאָן, ווי

אויך די סביבה, וואָס ווירקט אויפן מענטשן פיזיש און גייסטיק. די באַשעפטיקונג, דער אָרט לעבן, די דיעטע, אָנשטרענגונג, פאַרדאַרבענע געוווינהייטן, אויפרעגונגען און קערפּערלעכע באַשעדיגונגען, קענען אַלע הערן אומשטענדלעכע פאַקטאָרן. די עקאָנאָמישע לאַגע פון אַ מענטשן און זיין פאַמיליע איז אַ פאַקטאָר פון דעם אומפּאַסנדסטן סאָרט, ווייל דאָס באַשטימט סיי די פיזישע, סיי די פּסיכישע און געזעלשאַפטליכע אומשטענדן פון יעדן מענטשנס לעבן — זיין וווינונג, זיין עסן און קליידונג, זיינע פאַרווייליונגען, זיינע סאַניטאַרע און היגיענישע באַקוועמלעכקייטן, זיינע מיטלען צו באַקומען מעדיצינישע הילף א. ד. ג., וועלכע ווירקן דירעקט אויף דעם אַלגעמיינעם געזונטצושטאַנד.

קיין אַנדער אָנשטעקונג ווערט נישט באַאיינפלוסט אַזוי באַשטימט און געגנוי פון אויסערלעכע אומשטענדן ווי די טובערקולאָזע אָנשטעקונג. מען קען זאָגן בדרך כלל, אַז די צאָל שווינדזיכטיקע און די שטערבלעכקייט צווישן זיי קומט פאָר אין יעדער געמיינדע לפי ערך פון דער צאָל קראַנקע און טויטן-פאַלן, וואָס קומען פאָר אין איר בכלל. דאָס מיינט, אַז ווו דער אַלגעמיינער מאַסשטאַב פון געזונטהייט און היגיענע איז אַ נידעריקער, דאָרט זענען דאָ אַ סך שווינדזיכטיקע מיט אַ גרויסער שטערבלעכקייט; פאַרקערט, ווו דער מאַסשטאַב פון געזונטהייט איז אַ הויכער, דאָרט זענען דאָ ווייניקער פאַלן פון שווינדזוכט און אַ קלענערע שטערבלעכקייט.

די ערפאַרונג אין דער מעדיצינישער פּראַקטיק באַווייזט אונז, אַז די ערשטע סימפּטאָמען פון שווינדזוכט אַנטוויקלען זיך זייער אָפט נאָכדעם ווי איינער האָט דורכגעמאַכט אַנאַנדער אָנשטעקונג ווי אינפלוענצא, מאַנדלענצינדונג, בראָנכיט, לונגען-ענצינדונג, אָדער אפילו אַן „איינפאַכע" פאַרקילונג. שוואַנגערשאַפט, דאָס האָבן און זויגן אַ קינד, רופן אָפט אַרויס אַן ערשטע אַטאַקע פון שווינדזוכט, אָדער וועקן אויף אַ פאַל פון טובערקולאָזע, וואָס איז פריער געווען אָפּגעשטעלט אָדער „אויסגעהיילט". אַ פּלוצימדיקער בלוטשטורץ און אַקטיווע שווינדזוכט קען אַמאָל אַרויסגערופן ווערן פון אַ אומגעוויינלעכער פיזישער אָנשטרענגונג, אָדער פון אַ עמאָציע

אין אויף דער ברוסט. א לאנגזאמע אָדער שארפע אנטוויקלונג פון אַקטיווער שווינדזוכט איז א געוויינלעכער רעזולטאט פון א לאנג-אָנגעהאלטענער אָדער שטאַרק קאָנצענטרירטער פיזישער אָדער גייסטיקער אָנשטרענגונג. ווייניק שפּייז, וואָס גיט נישט גענוג נאַרונג, איז נאָך אַן אורזאַך, וואָס איר באַדייטונג האָט זיך שטאַרק אַרויסגעצייגט אין דער לעצטער וועלט-מלחמה, דורך דעם פאַקט, וואָס אין די לענדער, וועלכע האָבן נישט געהאַט גענוג צו עסן, האָבן זיך אנטוויקלט מער פאַלן פון שווינדזוכט איידער אין די לענדער, וועלכע האָבן ווייניקער געליטן פון מאַנגל אין שפּייז.

אַקטיווע שווינדזוכט קען פאָרקומען אין יעדן עלטער. די שטערבלעכקייט איז די העכסטע אין די פערציקער יאָרן און די נידעריקסטע אין דעם עלטער פון פינף ביז צען יאָר. די ערשטע אָנפאַלן אָבער פון דער קראַנקהייט קומען פאָר וואַרשיינלעך אָפטער אין דעם דריטן און פערטן צענדליק יאָר פון לעבן איידער אין וועלכן עס איז אַנדער פעריאָד. דאָס באַווייזט, אַז די קראַנקהייט איז אַממייסטן עלול זיך פאַנאַנדערצושפּילן נישט אין דעם עלטער, ווען די כחות ווערן שוואַכער, נאָר אין דער צייט, ווען די אומשטענדן זענען גורם די העכסטע שפּאַנונג פון די כחות. בדרך כלל פּאַסט זיך דער קערפּער צו צו דער געוויינלעכער אויפרייצונג פון די טובערקולאָזע באַצילן, וואָס זיי שאַפן אין דעם טייל, דהיינו אין די לונגען, ווו זיי זענען צוערשט אַריינגעקראָכן. זיי רופן אַרויס אויף דעם פּונקט, ווו זיי באַזעצן זיך, א סאָרט פאַרהאַרטונג אין דער פאָרם פון א בערגעלע, די גרויס פון א שפּילקע-קעפּל ביז א טערקיש ניסל, (אויף ענגליש הייסט עס „טובערקל", און דערפון נעמט זיך דער נאָמען טובערקולאָזע,) און ווערן אַרומגעוואַקסן מיט א שטייפן געוועב. ווען אין קערפּער גייט אַלץ כשורה קענען זיי בלייבן ליגן פאַרשלאָפענע אין זייער בערגעלע אויף אייביק; קומט אָבער עפּעס אַן ערנסטער צופאַל, וואָס שטרענגט אָן פיזיאָלאָגיש דעם קערפּער אָדער דעם אָנגעגריפענעם טייל, די לונגען, צעפאַלט די שטייפע שמירה, דאָס בערגעלע ווערט אייטעריק צעקראַכן, די באַצילן ווערן אַקטיוו, שפּרייטן זיך פאַנאַנדער

אין מערערע טיילן, פרעסן אויס ביסלעכווייז די לונגען, און מאַכן דעם גאַנצן קערפּער שווינדזיכטיק קראַנק.

אַלע ידיעות, וואָס מיר האָבן, באַווייזן אָן אַ שום ספק, אַז די אומשטענדן זענען דער שטאַרקסטער כח, וואָס באַשטימט דעם אויסגאַנג פון דער טובערקולאָזער אָנשטעקונג. און הגם מיר האָבן נישט קיין גענויע באַווייזן וועגן דער ראָלע, וואָס די מיטגעבוירענע אייגנשאַפטן אָדער די געירשנטע פאַקטאָרן שפּילן אין דער פאַראורזאַכונג פון אַקטיווער שווינדזוכט, מוזן מיר דאָך אָננעמען, אַז די זענען פאַראַן און איבן אויס אַ ווירקלעכן איינפלוס. מען דאַרף אָבער נישט פאַרגעסן, אַז וואָס פאַר אַ ווירקונג די דאָזיקע געירשנטע פאַקטאָרן זאָלן נישט האָבן, קענען זיי אַלעמאָל מאָדיפיצירט ווערן, צום בעסערן אָדער צום ערגערן, דורך די אומשטענדן; און דעריבער מוזן מיר זיי באַטראַכטן אַלס די ווירקלעך באַשטימנדע אורזאַך פון שווינדזוכט.

פון אַ ברייטן אויסזיכט, הייסט עס, מוז מען די שווינדזוכט באַטראַכטן, ווי אַ קראַנקהייט, וואָס האָט אירע וואָרצלען אין די אומשטענדן פון געזעלשאַפטלעכן לעבן. דער אָנגעשטרענגטער קאַמף פאַר דער עקזיסטענץ, דער ענגער לעבן אין די גרויסע שטעט, די אומסאַניטאַרע צושטאַנדן פון די אָרעמע אַרבעטערס וווינונגען, די שעדלעכע באַשעפטיקונגען ביי אויפרייצנדע גאַזן, ביי שטויב פון מעטאַלן, שטיינער און האָלץ, די שלעכט ווענטילירטע ווערקשעפער, די שטענדיק גערייצטע נערוון, די אומוויסנהייט פון די מאַסן בנוגע די נויטיקסטע כללים פון היגיענישן לעבן — אַ רעזולטאַט פון דער פעלערהאַפטיקער דערציאונגס־סיסטעם — די אַלע פעלערן זענען געזעלשאַפטלעכע פאַקטאָרן, וועלכע זענען אין אַ גרויסן טייל פאַראַנטוואָרטלעך פאַר דער נאָך אַלץ אומגעהויער גרויסער צאָל שווינדזיכטיקע.

דער פאַקט, וואָס פאַר די לעצטע פאָר צענדליק יאָר איז די שטערבלעכקייט פון שווינדזוכט שטענדיק געפאַלן, איז אַליין אַ וויכטיקער עדות אויף דער זייט פון דער אָנקלאַגע קעגן דער הייניטיקער געזעלשאַפט, וואָרום דידאָזיקע קלענערע שטערבלעכקייט איז דאָך געקומען דורך די ווינציקע פאַרבעסערונגען,

וואָס די געזעלשאַפט האָט איינגעפירט אין די סאַניטאַרע צושטאַנדן פון עפנטלעכן לעבן, און וויבאַלד עס ליגט אין אירע הענט אָפּצושאַפן די צרה טיילווייז, מעגן מיר פאָדערן די באַזייטיקונג פון אַלע געזעלשאַפטלעכע פאַקטאָרן פון שווינדזוכט, כדי פטור צו ווערן פון דער צרה אינגאַנצן. מיר דאַרפן אָבער נישט פארגעסן, אַז די געזעלשאַפט — דאָס זענען מיר אַליין, און ווען יעדערער פון אונז וואָלט טאָן זיין פליכט, וואָלטן מיר שוין לאַנג פטור געוואָרן פון נאָך אַנדערע צרות אויך...

די באַדייטונג פון פיבער.

שמערצן און פיבער זענען די צוויי חיכטיקסטע סימפטאָמען, וואָס מאַכן דעם געוויינלעכן מענטשן זוכן מעדיצינישע הילף. מענטשן גייען אָפטמאָל אַרום יאָ־נלאַנג מיט נירן־קראַנקהייט, דאָס גראָבט אונטער זייער געזונט, און טראַכטן קיינמאָל נישט וועגן לאָזן אונטערזוכן זייער אורין. הויבט זיי אָבער אַמאָל אָן ווי טאָן אין רוקן, וואָס האָט מיט די נירן אין די מערסטע פאַלן גאָר נישט צו טאָן, דערשרעקן זיי זיך גלייך און גייען צום דאָקטאָר זיך אונטערזוכן. שמערצן זענען אויף דעם אופן דער בעסטער מיטל, וואָס די נאַטור האָט אונז געגעבן צו פאַרהיטן און אויסמיידן געפערלעכע קראַנקהייטן.

דער נעקסטער וויכטיקער פאַרהיטונגס־מיטל איז אין אַ געוויסן זין דער פיבער. אַ סך מענטשן, ווען זיי פילן זיך נישט מיט אַלעמען, וועלן נישט טראַכטן וועגן אַוועקלייגן זיך אין בעט, סיידן זיי דענקען, אַז זיי האָבן פיבער, אָדער זיי האָבן אויסגעפונען אַז זיי האָבן טאַקע אַ העכערע טעמפּעראַטור, פאַר היץ שרעקט מען זיך, און וויבאַלד מען האָט מורא, היט מען זיך. איז דאָס גוט אַזוי: עס איז אוודאי בעסער, אַז מען היט זיך און מען מיידט דורכדעם אויס ערנסטע פאָלגן. פונדעסטוועגן וואָלט גאָרנישט שאַדן צו חיסן, וואָס פאַר אַ באַדייטונג פיבער האָט בכלל און וויפל די מורא פאַר דעם האָט ווירקלעך אַ באַרעכטיקונג.

פיבער מיינט אַ העכערע טעמפּעראַטור, מער היץ וויפל עס איז נאָרמאַל פאַרן קערפּער. די נאָרמאַלע טעמפּעראַטור איז 98 גראַד מיט זעקס צענטל, געמאָסטן אויף דעם פאַרענהייט טערמאָמעטער, וואָס חערט דאָ ביי אונז אויסשליסלעך געברויכט (אין

ביז 37 אויפן [illegible] סענטיגראַד טערמאָמעטער). פון וואַנען נעמט זיך די דאָזיקע טעמפּעראַטור אין קערפּער? די קומט פון דערזעלבער אורזאַך פון וואַנען עס נעמט זיך היץ אין דעם קעסל פון אַ דאַמף־מאַשין. דער עלעמענט קאַרבאָן, אין דער פאָרם פון האָלץ, שטיין־קוילן, אייל אָדער אַלקאָהאָל, פאַרבינדט זיך כעמיש מיט דעם זויערשטאָף פון דער לופט און גיט אַרויס היץ אין דאַמף־קעסל. אַזוי אויך אין דעם לעבעדיקן קערפּער: דער עלעמענט קאַרבאָן אין דער פאָרם פון קראָכמאַל, פעטס און פּראָטעאין פאַרבינדט זיך מיט דעם זויערשטאָף פון דער לופט, וואָס מיר אָטעמען אַריין דורך די לונגען, און גיט אַרויס היץ אין קערפּער. דער חילוק איז נאָר, וואָס צו דעם קעסל דאַרף מען האָבן אַ טערמאָמעטער מיט אַ מענטשן, וואָס זאָל רעגולירן די מאָס היץ, בעת דער לעבעדיקער קערפּער רעגולירט זיין היץ אַליין. און דער מעכאַניזם פון קערפּער איז דערביי אַזוי וואונדערבאַר, אַז די שטאַרק אָדער ווי שוואַך די כעמישע פאַרבינדונגען פון קאַרבאָן מיט זויערשטאָף זאָל נישט אָנגיין אין קערפּער, וועט די טעמפּעראַטור אונטער נאָרמאַלע אומשטענדן דאָך בלייבן אַלעמאָל דיזעלביקע. עס איז, צום ביישפּיל, באַוויזן געוואָרן, אַז ווען אַ מענטש טוט זייער שווערע אַרבעט, קאָן ער שאַפן ביז 60 פּראָצענט מער היץ, און דאָך וועט די קע פּערלעכע טעמפּעראַטור בלייבן דיזעלביקע, גענוי אויף אַ האָר, אַזוי פּינקטלעך אַרבעט דער היץ־רעגולאַטאָר פון קערפּער.

דער שכל פון דעם מעכאַניזם אין אַ דאַמף־מאַשין איז אַ פּראָסטער: איז דאָ ווייניק היץ, פאַרגרעסערט מען די פאַרבינדונג פון זויערשטאָף מיט קאַרבאָן; איז צופיל היץ, לאָזט מען אַרויס אַ טייל דאַמף; דערזעלביקער פּרינציפּ אַרבעט אויך אין קערפּער, נאָר אויטאָמאַטיש. ווען דאָס בלוט לויפט האַסטיקער און דאָס אָטעמען איז שנעלער, וואָס מאַכט אַ שטאַרקערע פאַרבינדונג פון קאַרבאָן מיט זויערשטאָף, ווערט מער היץ; דאַן עפענען זיך אויף די שוייס־דריזן און לאָזן אַרויס די איבעריקע היץ. בלייבט די טעמפּעראַטור אויפן נאָרמאַלן גראַד פון 98 מיט זעקס צענטל.

איז דאָס גערעדט, ווען אין קערפּער גייט אַלץ כשורה; מאַכט זיך אָבער אַ געוויסע אויפרייצונג, וואָס שטערט די אַרבעט

פון די היץ רעגולירנדע צענטערס, שטייגט די טעמפעראַטור פון קערפער און קאָן גרייכן אַזאַ הויך ווי 106 גראַד, און אין זעלטענע פאַלן אפילו נאָך העכער. די אָנגענומענע ערקלערונג איז, אַז דער פיבער נעמט זיך נישט פון דעם, וואָס עס ווערט געשאַפן מער היץ, נאָר פון דעם, וואָס די אָנגעקליבענע היץ גייט נישט ארויס פון קערפער אזוי שנעל ווי עס דאַרף צו זיין. דער פאַקט איז טאַקע, אַז בעת מען האָט פיבער, איז די הויט הייס און טרוקן, די שוויס-דריזן אַרבעטן נישט און גיבן נישט אַרויס די איבעריקע היץ. אַזוי באַלד אָבער ווי עס שלאָגט אַרויס אַ שוויס, ווערט דער פיבער פיל קלענער אָדער ער פאַרלירט זיך אינגאַנצן. מען מוז דערביי באַמערקן, אַז אַ חוץ דעם שוויס פאַרלירט זיך היץ אויך דורך דער אויסגעאָטעמטער לופט, דורך דעם אורין און אַנדערע אויספלוסן פון קערפער, וועלכע ווערן אויך געמינערט אין דעם צושטאַנד פון פיבער. און דאָס אַלץ צוזאַמען, און אפשר נאָך אַנדערע אומבאַקאַנטע פאַקטאָרן, רופן ארויס אַ אומנאָרמאַלע לאַגע אין קערפער, וואָס מיר רופן אָן פיבער.

נישט אַלע קראַנקהייטן רופן אַרויס פיבער. ערשטנס גיבן נישט קיין פיבער די מערסטע כראָנישע קראַנקהייטן; צווייטנס אפילו די שאַרפע אָדער אַקוטע קראַנקהייטן זענען אויך זייער פאַרשידן אין דעם גראַד פיבער, וואָס זיי רופן אַרויס. זיי ווערן דעריבער אָפטמאָל איינגעטיילט אין צוויי טיפן: אין שטאַרקע און שוואַכע טיפן קראַנקהייט. וואָרום די שטאַרקייט אָדער שוואַכקייט פון דער קראַנקהייט הענגט אייגנטלעך אָפּ פון דער שטאַרקייט אָדער שוואַכקייט פון קערפער, וועלכער קעמפט אַנטקעגן דעם שונא — מיקראָבן אָדער אַנדערע פיינטלעכע שטאָפן — און וויל אים, אַזוי צו זאָגן, פאַרברענען אין דעם פייער פון פיבער, וואָס ער צינדט אָן ביי זיך אין הויז. קאָן דער קערפער געבן אַ שטאַרקן ווידערשטאַנד דעם שונא, וועט זיך דער קאַמף צופלאַקערן אין אַ שטאַרקן פיבער; אויב ער קאָן נאָר שטעלן אַנטקעגן אַ שוואַכן ווידערשטאַנד, וועט דער פיבער אויך זיין אַ שוואַכער.

די מעשה איז אַזוי: יעדע אַקוטע (דער קעגנזאַץ פון כראָנישע) קראַנקהייט איז אַ קאַמף פון קערפער אַנטקעגן געוויסע מיקראָבן, וואָס זענען אים באַפאַלן. עס איז אַ מעסטן זיך פון כוחות; עס זענען דאָ שטאַרקע אָדער שוואַכע קערפערס און עס

זענען דאָ מער גיפטיקע אָדער ווייניקער גיפטיקע מיקראָבן. ווען די געווײנלעכע, נישט זייער גיפטיקע מיקראָבן פון דער איינפאַכער גריפּ, צום ביישפּיל, אַטאַקירן אַ שטאַרקן קערפּער, איז דער קערפּער זיי לייכט גובר און דאַרף אפילו נישט אַנטוויקלען אַ סך היץ זיי צו פאַרברענען; דער פיבער. פון אַזאַ גריפּ גרייכט דערייבער נישט מער ווי אַ הונדערט גראַד, העכסטנס 102. אָדער ווען די זייער גיפטיקע מיקראָבן פון דער שפּאַנישער אינפלוענצא באַפאַלן דעם קערפּער, קאָנען זיי דעם ווידערשטאַנד אפילו פון אַ שטאַרקן קערפּער מאַכן צו נישט, און דער קראַנקער איז אַ חולה מסוכן, נישט אַנטוויקלענדיק קיין שטאַרקן פיבער. ווען אָבער די כחות זענען גלייך אויף גלייך, קאָן דער פיבער גרייכן אפילו אַזוי הויך ווי ביז 106 גראַד.

נאָך אַ ביישפּיל: די איינפאַכע מאַנדלען-אָנצינדונג רופט געווײנלעך אַרויס, ספּעציעל ביי קינדער, אַ גאַנץ הויכע טעמפּעראַטור, בעת די געפערלעכע קראַנקהייט דיפטעריט גיט געווײנלעך אַ גאַנץ נידעריקע טעמפּעראַטור, ווייל די זייער גיפטיקע דיפטעריטבאַצילן שוואַכן אָפּ דעם קערפּער אַזויפיל, אַז ער קאָן נישט אַרויסשטעלן קיין שטאַרקן ווידערשטאַנד אַנטקעגן זיי.* פיבער איז אין גרונט גענומען אַ רעזולטאַט פון עפּעס אַ פרעמדן שטאָף, וואָס קומט אַריין אין בלוט און רייצט אויף די צעלן פון קערפּער. דער קערפּער וויל נאַטירלעך זיך באַפרייען פון דעם אויפרייצנדן שטאָף, שטעלט ער אָן זיינע באַטערייען און עפנט די מלחמה: דאָס האַרץ הייבט אָן שטאַרקער צו אַרבעטן און שיקן מער בלוט צו די אָריגאַנען; די ווייסע בלוט-צעלן פאַלן אַרויף אויף די שונאים און ווילן זיי אויפפרעסן; אַנדערע צעלן אַרבעטן אויס קעגן-גיפטן, אַנטיטאָקסינען, א. אז. וו. עס ווערט אין קערפּער, ווי מען זאָגט, אַ פיבערהאַפטיקע טעטיקייט. און דערביי ווערט דער מעכאַניזם, וואָס רעגולירט די טעמפּעראַטור, אַ ביסל צערודערט. ער פאַרלירט נישט אינגאַנצן דעם קאָנטראָל, וואָרום דאַן וואָלט די היץ געשטיגן מי יודע ווי הויך, אָבער דער טייל פון מעכאַניזם, וואָס איז ממונה אַרויסצולאָזן היץ, אַרבעט נישט אַזוי גוט, ווי אין אַ

פארמאלן צושטאנד, קלייבט זיך אָן מער היץ (וואָס איז אגב נישט קיין סטיק פאר די מיקראָבן) און מיר האָבן פיבער.

ווי מען קאָן זען דערפון איז דער פיבער גופא נישט קיין קראַנקהייט, נאָר נישט מער ווי אַ סימפטאָם, אַ צייכן, אַז עס איז אריינגעקומען אין קערפער עפּעס אַ פרעמדער שטאָף, אַ שונא, פון וועלכן דער קערפער מאַטערט זיך לויז צו ווערן. ער האָט די־זעלביקע באַדייטונג ווי דער רויך פון דעם קאַנאָנען-פייער אויפן שלאַכטפעלד; די ריכטיקע צרה איז דער שונא, וואָס שיסט פון די האַרמאַטן, דער רויך איז נישט מער ווי אַ רעזולטאט פון דעם פייער. אַטאַקירן דעם פיבער מיט מעדיצין-פּראָשקעס האָט פונקט אזא זין, ווי אַטאַקירן דעם רויך פון דעם שלאַכטפעלד. אמת, דער פיבער אַליין איז טאקע אויך נישט אָנגענעם, און ווען ער האַלט אָן גאָר אַ לאַנגע צייט, איז ער אפילו שעדלעך אויך, אָבער אטאַקירן דאַרף מען נישט אים, נאָר דעם שונא, וואָס האָט אים ארויסגע־רופן, און שרעקן זיך דאַרף מען אויך נישט פאַר אים. פאַרן פי־בער הייסט עס, נאָר פאַר דער קראַנקהייט, פון וועלכן דער פיבער איז נאָר אַ רעזולטאַט און אפשר נאָר אַ מיטל פון פאַרטיידי־קונג.

דער עולם אָבער, וואָס קאָן זיך נישט פונאַנדערקלייבן אין די אורזאַכן פון דער קראַנקהייט, זעט נאָר דעם רעזולטאַט, דעם פיבער, און האָט מורא פאַר אים. אין היינטיקער אויפגעקלערטער וועלט געפינט זיך אַ טערמאָמעטער כמעט אין יעדן הויז, פילט זיך איי־נער נישט גוט, מעסט מען זיין טעמפעראַטור און אויב ער האָט היץ, רופט מען דעם דאָקטאָר. איז דאָס אַלעס ווי עס באַדאַרף צו גיין. די יללה אָבער הויבט זיך אָן, ווען דער פיבער גייט נישט אַוועק אַזוי שנעל. דער דאָקטאָר האָט פאַרשריבן פּראָשקעס; דער פיבער איז אויף אַ ווײַלע געפאַלן און דערנאָך זיך ווידער אויפ־געהויבן, איז די יללה געוואָרן נאָך גרעסער: אַ שרעקלעכע זאַך, אַט פאַלט דער פיבער און אָט שטייגט ער, מסתמא שטעקט אין דעם אַ גרויסע סכנה! אין אמתן אָבער איז אין דעם פיבער אַליין גאָר קיין סכנה נישט. די פּראָשקעס האָבן אויף אַ ווײַלע ארונטערגע־זעצט די היץ, די אורזאַך פון דער היץ איז נאָך נישט אַוועק, און

דער פיבער איז דווקא א סימן, אז דער קערפער האט כח צו רעאגירן אויף דער אטאקע פון שונא און ער קעמפט בראוו מיט די מיטלען, וואס די נאטור אליין האט אים געגעבן.

ווען א מענטש ווערט קראנק און האט היץ, איז דאס וויכטיקסטע, נישט אויסצוגעפינען וויפל פיבער ער האט, נאר וואס פאר א קראנקהייט ער האט, אדער עס אנטוויקלט זיך אין אים. געוויסע קראנקהייטן האבן א באשטימטן גראד פיבער, וואס איז אזוי צו זאגן נארמאל פאר זיי. לונגען־אנצינדונג האט געוויינלעך גלייך פון אנהויב א הויכן פיבער, ביז 105 גראד, וואס האלט אן מיט קליינע ענדערונגען די גאנצע צייט, טיפוס אנטוויקלט זיין פיבער שטופנווייז יעדן טאג א גראד מער, ביז עס גרייכט אויף דער צווייטער וואך די טעמפעראטור פון 105. פון דעם גראד פיבער אליין קאן מען נישט אורטיילן וועגן דער ערנסטקייט פון דעם קראנקנס צושטאנד. אין דיפטעריט און לונגען־טובערקולאזע צ. ב. איז 101 גראד אן ערנסטער סימפטאם, אין מאלאריע (קדחת־פיבער) איז אפילו 106 נישט קיין געפערלעכער צושטאנד.

דער עיקר איז פעסטשטעלן דעם דיאגנאז; און וואונדערט זיך נישט, אויב עס געדויערט אמאל עטלעכע טעג איידער דער דאקטאר קאן אויסגעפינען וואס די קראנקהייט איז. דער פיבער אליין וועט דעם קראנקן נישט שאטן. ער מעג אמאל רעדן פון היץ, איר אבער דארפט נישט קראנק מאכן דעם דאקטאר טעגנדיק נאכאנאנד וועגן דעם קראנקנס פיבער־היץ

פאַקטן און פאַלשקייטן וועגן עסן

דער פּראָגרעס אין די מעדיציניש וויסנשאַפטן און די פאַרשפּרייטונג פון היגיענישע ידיעות צווישן עולם האָט די לעצטע דרייסיק יאָר ממש וווּנדער אויפגעטאָן. דער בעסטער סימן איז דער גרויסער אינטערעס, וואָס דער הייַנטיקער אינטעליגענטער עולם נעמט אין אַלע פראַגן מכּח הלכות אכילה. ווער, אַפילו פון די אינטעליגענטע, האָט מיט דרייסיק יאָר צוריק גאָר געטראַכט, אַז עס קאָן זיין אַ פראַגע וואָס און וויפיל אַ מענטש דאַרף עסן? וואָס? — אַלץ, וואָס עס שמעקט; וויפיל? — ביז צו זאַט; ווי דען אַנדערש? עס איז אָבער געוואָרן אַנדערש. מענטשן זענען איצט שוין נישט אַזוי זיכער, אַז עס איז געזונט צו עסן אַלץ, וואָס עס שמעקט, און אַזויפיל, וויפיל מען קאָן אַרייַנשטאָפּן אין זיך. די וויסנשאַפטלעכע פאַקטן וועגן עסן, וואָס זענען באַקאַנט געוואָרן, זענען אָבער לכתחילה שלעכט פאַרשטאַנען געוואָרן, און דערצו נאָך אַזוי פיל פאַרמישט געוואָרן מיט פאַלשע מיינונגען — אָפט מאָל במזיד צוליב אייגננוצן און מערסטנטיילס בשוגג מחמת אומוויסנהייט — אַז דער גרויסער עולם, וואָס באַקומט זיינע ידיעות פון די צייטונגס-דאָקטוירים און אַנדערע זעלבסט-געקרוינטע שפּייז-עקספּערטן, איז שוין באַלד גרייט צו לעבן אויף גריבנס מיט קלייען...

איין זאַך איז על כּל פּנים קלאָר, אַז אין דעם ענין וויפיל און וואָס מען דאַרף עסן מוזן זיין אַנדערע אויסרעכענונגען אַ חוץ דעם פּשוטן טעם, וואָס עס שמעקט און וואָס עס ווילט זיך. עס זענען פאַראַן אומשטענדן, ווען מען מוז זיך צווינגען צו עסן אַפילו אַז עס ווילט זיך נישט, און פאַרקערט, ווען מען מוז זיך אָפּהאַלטן

פון עסן, כאָטש דער אַפּעטיט איז מוראדיק גרויס. דידאָזיקע אַנ-
דערע אויסרעכענונגען זענען, פאַרשטייט זיך, די נויטן פון
קערפּער, איז לאָמיר קודם דערמאָנען די עלעמענטאַרע פאַקטן
וועגן דידאָזיקע נויטן.

די שפּייזן, וואָס מיר עסן, דינען צוויי הויפּט-צוועקן: צו-
שאַפן קראַפט פאַר דער אַרבעט פון קערפּער און שטאָף
פאַר דער באַנייאונג פון זיינע אָפּגענוצטע טיילן. מיר מוזן
דעריבער האָבן צוויייערליי סאָרטן שפּייז: איין סאָרט, וואָס גיט
בלויז קראַפט, די קראָכמאַלס (קאַרבאָ-הידראַטן), און די פעטס
(הידראָ-קאַרבאָנס), און נאָך אַ סאָרט, וואָס גיט אַ חוץ קראַפט
אויך די נויטיקע עלעמענטן פאַר דער באַנייאונג פון די אָפּגע-
נוצטע צעלן: די פּראָטעאינען. דער טיפּ פון די קראָכמאַל-שפּייזן
איז קודם כל ברויט, דערנאָך די גרויפּנס, רייז, קאַרטאָפלעס און
אַלע עסבאַרע געוויקסן, וואָרצלען און פרוכטן. פעטסן זענען פאַראַן
דרייערליי: פּוטער, שמאַלץ פון בהמות און עופות און אייל, וואָס
ווערט אַרויסגעצויגן פון פאַרשידענע זוימען און געוויקסן.
פּראָטעאינען באַקומט מען דער עיקר אין דער פאָרם פון
פלייש און פיש, אָבער אויך אין דעם קעזטייל פון מילך, אין
ווייסל פון אייער און טיילווייז אין אַלע גרויפּנס, דערהויפּט אין
אַרבעס און בעבלאַך און זייער גלייכן. דערצו מוז דער קערפּער
נאָך האָבן וואַסער און אַ געוויסע סומע פאַרשידענע זאַלצן, ווי
אויך עטוואָס אייזן, וואָס געפינט זיך אין גרינסן.

פון אָט די אַלע שפּייזן זענען די קראָכמאַלס די גרינגסטע
צו פאַרדייען. דורך די אויספלוסן פון מויל און די געדערים ווערן
זיי פאַרענדערט אין צוקער, און דאָס איבערברענען פון דעם צו-
קער אין די צעלן פון די קערפּערלעכע אָרגאַנען גיט די היץ
אָדער ענערגיע, וואָס מאַכט מעגלעך באַוועגונג אָדער אַרבעט. די
פעטסן ווערן פאַרדייט שווערער איידער אַלע אַנדערע שפּייזן;
דערפאַר, ווען זיי ווערן איבערגעבערענט אין קערפּער (דורך די
זאַפטן פון די געדערים, פּאַנקרעאַס און לעבער), גיבן זיי אַרויס
צוויי מאָל אַזוי פיל היץ אָדער ענערגיע איידער דער צוקער. די
פּראָטעאינען ווערן טיילווייז פאַרדייט אין מאָגן, אָבער דער עיקר

און ענדלעך אין די געדערים; זיי ווערן געענדערט אזוי, אַז די
צעלן זאָלן קענען נעמען פון זיי די שטאָפן, וואָס זיי דאַרפן האָבן
פאַר זייער באַנייאונג, און אין דעם פּראָצעס פון זייער ענדערונג
(איבערברענונג אָדער אָקזידירונג) גיבן זיי אַרויס אומגעפער אזוי
פיל היץ אָדער ענערגיע, וויפל די קראָכמאַלס.

וואָס איז שייך ווידער דער קוואַנטיטעט אָדער דעם סכום
שפּייז, וואָס דער קערפּער האָט נויטיק, זענען פאַראַן פאַר דעם
גאַנץ גענויע אויסרעכענונגען. דער קערפּער איז אַ מאַשין, וואָס
טוט אַרבעט. אַ געוויסע סומע אַרבעט פאַרברויכט אַ געוויסע סומע
קראַפט. די מעכאַנישע אינזשעניערן האָבן אויסגערעכנט וויפל
קראַפט אַ געוויסע סומע קוילן (שטיין-קוילן איז קאַרבאָן) גיט
אַרויס און וויפל קראַפט די אַרבעט פון אַ געוויסער מאַשין
מוז פאַרברויכן. די פיזיאָלאָגן, די אינזשינירן פון דער לעבע-
דיקער מאַשין, רעכענען אויך אויס וויפל קראַפט אַ געוויסע סומע
שפּייז גיט אַרויס און וויפל דער מענטשלעכער קערפּער מוז פאַר-
ברויכן אויף דורכצופירן זיינע פאַרשידענע אַרבעטן. דער פּרינציפּ איז
דער זעלביקער, נישט מער וואָס סיי די שפּייז, סיי די אַרבעט
פון דער לעבעדיקער מאַשין זענען אומפאַרגלייכלעך מער קאָמפּלי-
צירט איידער די שפּייז און די אַרבעט פון דער מעכאַנישער
מאַשין. אויסער דעם מוז מען געדענקען, אַז די אַרבעט פון לעבע-
דיקן קערפּער הערט קיינמאָל נישט אויף. אַפילו אין רויקסטן צו-
שטאַנד פון שלאָף קלאַפּט דאָס האַרץ אַן ערך איין מאָל אין אַ
סעקונדע, די לונגען אָטעמען ווייניקסטנס צוועלף מאָל אַ מינוט,
און אַלע איבעריקע אָרגאַנען הערן אויך נישט אויף פיל-ווינציק
צו אַרבעטן. דער מאָראַלער שפּרוך, אַז „דער, וואָס אַרבעט נישט,
זאָל אויך נישט עסן", איז דעריבער פיזיאָלאָגיש גאָר נישט ריכטיק,
וואָרום דאָס לעבן אַליין איז אַן אַרבעט און יעדער לעבעדיקער
אָרגאַניזם מוז אַלעמאָל האָבן לכל הפחות אַ מינימום שפּייז.

דאָ איז נישט דער פּלאַץ אויסצורעכענען דעם קראַפט-ווערט
פון יעדן מין שפּייז און וויפל מאָס קראַפט דער קערפּער פאַר-
ברויכט אין זיינע פאַרשידענע צושטאַנדן פון רו און טעטיקייט.
די, וואָס אינטערעסירן זיך טיפער מיט דעם ענין, קאָנען געפינען

פיל אינטערעסאַנטעס אין דעם קאַפּיטל „שפּייז“ פון מיין ביכל „היגיענע“*). מיין כונה דאָ איז צו באַהאַנדלען די פעסטגעשטעלטע פאַקטן און די גאַנגבאַרע פאַלשקייטן וועגן עסן פון אַ פשוט פּראַקטישן שטאַנדפּונקט, כדי „גרויס און קליין זאָלן עס קענען פאַרשטיין. איך וועל דעריבער אָננעמען דעם פאַל פון אַ דורכשניטלעך געזונטן מענטשן, וואָס אַרבעט אַרום 8 שטונדן אַ טאָג, און פון אַ דורכשניטלעך געזונטן שול-קינד ביז דעם עלטער פון 16 יאָר.

מיר הויבן אָן דעם טאָג מיטן פרישטיק: אַ פרוכט, ברויט און פּוטער, אַ געקעכץ, אייער, קאַפע מיט מילך. דער עסענציעלער טייל פון דעם צעטל אָדער „מענו“ איז דאָס ברויט מיט פּוטער און די קאַפע מיט מילך. ברויט און פּוטער איז קראָכמאַל מיט פעטס — די קראַפט שאַפנדיקע שפּייזן; מילך אַנטהאַלט פּראָטעאין, אַ חוץ ווידער אַמאָל צוקער און פעטס, אויך דאָס נויטיקע וואַסער און געוויסע זאַלצן; דער קאַפע איז אַן אָנגענעמער סטימול, וואָס שאַפט אַ געפיל פון פרישקייט און מונטערקייט. דאָס גריופּן-געקעכץ איז אַ דופּליקאַט פון ברויט, מען קאָן אויסקומען אָן אים, אָדער מען קאָן, פון וואַריעטע וועגן, עסן ווייניקער ברויט און דערפאַר אַ קליין פּאָרציע געקעכץ. אַן איי איז פּראָטעאין און פעטס, און צו די פריערדיקע גאָרנישט נויטיק — סיידן איינער איז אַ גרויסער אָנהענגער פון „פת שחרית“ און איז זייער אַ שווערער אַרבעטער. דאָס פרוכט איז מערסטנטיילס אַ לוקסוס, קאָן אָבער דינען אַ געווויסן צוועק, דהיינו אַלס קוואַל פון אַ געוויסן וויטאַמין און קעגן עצירות.

דאָס זענען די פאַקטן; איצט קומען די מאָדע-איינבילדונג. ב ר ו י ט. וואָסער ברויט? שוואַרצע? ווייסע? פון גאַנצן ווייץ מיט די קלייען מיט אַלעמען? פרישע? אַלטגעבאַקענע? טאָוסט? — יעדער סאָרט אַ חוץ פריש ברויט, האָט זיין אַדוואָקאַט. דער ערשטער אָבער אויפן סדר היום שטייט דער גאַנצער ווייץ. ער איז דער אויבערשטער פון די כריין, סאַמע קודש-קדשים, און דער וואָס

*) ארויסגעגעבן פון „ארבעטער רינג“ אין יאָר 1916, און איז צו באַקומען אין בוכהאַנדלונגען.

עסט נישט קיין ברוים פון גאנצן ווייץ איז פשוט א מתחייב בנפשו — אזוי שטורעמען די פאנאטיקער און די פערזענלעכע פאראינטערע־סירטע, זייער טענה איז, אז אין דעם קלייען פון ווייץ געפינען זיך פראָטעאין־צעלן און איידעלע זאלצן, וואָס זענען. לויט זייערע רייד, דער סאמע וויכטיקסטער טייל פון גאנצן ווייץ־קערנדל; איז געוואלד געשריען, ווי אזוי נעמען מיר בידים און הרגענען זיך אליין אוועק, פארוואפנדיק די טייערסטע נארונג פון אונזער לעבן און געזונט! דער פאקט אָבער איז ווי עס איז באשטעטיקט געוואָרן פון א וויכנשאפטלעכער קאָמיסיע, אז די פראָטעאין־צעלן, וואָס געפינען זיך אין ווייץ־קלייען קאָן א מענטשלעכער מאָגן נישט פארדייען און די זאלצן געפינען זיך אויך אין א סך אנדערע שפייזן, וועלכע זענען א טייל פון אונזער געוויינלעכער דיעטע. קלייען איז א גוטע שפייז פאר א בהמה, און אזוי ווי עס רייצט נאָר דעם מענטשנס געדערים, קאָן עס זיין נוצלעך פאר די, וואָס ליידן פון עצירות און שעדלעך פאר די, וואָס קריגן לייכט א לו"ז לייב. ווייצענע ברויט מיט קלייען איז אומגעפער ווי ברויט מיט אן אָפּפיר מיטל: די, וואָס נויטיקן זיך אין דעם, קאָנען עס עסן דריי מאָל א טאָג און זאָ זיי זיין צו רפואה.

ווייטער: שווארץ אָדער ווייס ברויט איז א געשמאק־זאך. דער פראָצענט פון קראָכמאל איז אומגעפער דער־זעלביקער איןביידן. דער אונטערשייד פון פריש און אלטגעבאקן ברויט איז אין דעם קייען: פריש ברויט מוז מען לענגער קייען איידער עס ווערט דורכגעזאפט מיט דעם פטיאלין פון מויל־אויספלוס, וואָס ענדערט דעם קראָכמאל אין צוקער. טאָוסט דארף מען נאָך ווייניקער קייען איידער אלט־געבאקן ברויט, איז עס גוט פאר שוואכע און קרענקלעכע מענטשן. פאר דורכשניטלעך געזונטע מענטשן איז אדרבא בעסער, זיי זאָלן גוט איבן די ציין וויפל זיי קאָנען. אין פרט פון פארדייאונג זענען אלע ברויטן גלייך און זענען אלע די גרינגסטע שפייז צו פארדייען.

פוטער, ווי א פעטס, איז שווער צו פארדייען, אָבער דאָך לייכטער איידער אנדערע פעטסן, און זייער נוצלעך א חוץ אלע אנדערע טעמים אויך דערפאר, ווייל אין פוטער געפינט זיך א וייער

נויטיקער וויטאמין. מען דאַרף עס עסן, פאַרשטייט זיך, מיט ברויט (פעטסן ווערן נישט גוט פאַרדייט אָן קראָכמאַל־שפייזן) און דוקא ווי ברויט מיט פוטער, נישט ווי פוטער מיט ברויט. מילך איז אַליין א פולקאָמענע שפייז; מיט ברויט איז עס אַן איינפאַכער אָבער געזונטער עסן, און ווען איינער איז אין ספק, וואָס צו עסן, אַז עס זאָל אים נישט שאַטן, זאָל ער עסן ברויט מיט מילך. גוטע מילך מיינט געוויינלעך אַזעלכע, וואָס אַנטהאַלט גענוג שמאַנט, א סך וויכטיקער איז אָבער ריינע מילך, ד. ה. ריין פון שעדלעכע באַקטעריען; דעריבער איז זייער וויכטיק, ספעציעל פאַר קינדער, צו געברויכן פאַסטעריזירטע מילך. קאַלטע אָדער וואַרימע מילך איז נישט מער ווי א געשמאַק־זאַך. זויער־מילך איז לייכטער צו פאַרדייען און קאָן זיין נוצלעך אויך אין אַנדערע פרטים; פוטער־מילך איז אין עצם זיסע וואַסער מיט קליינע שיריים פון פעטס און פראָטעאין. שווערע „קרעם" (געדיכטע סמעטענע) איז א שווער עסן, בכן מעגן די, וואָס „היטן זיך מיטן מאָגן", זיך היטן פון אַזאַ מאַכל — ספעציעל אין די הייסע זומער טעג ווען עס איז נישט ראַטזאַם צו עסן פיל פעטס.

אגב אורחא קאָן מען דאָ באַמערקן, אַז די פרוכטן, וואָס אַנטהאַלטן זויערס (די צייטונג־קוואַטשערס שרעקן דעם עולם ספעציעל מיט זויערס), ווי אָראַנזשען און „גרייפ פרוכט", מעג מען אַליין עסן און געבן קינדער נישט נאָר קורץ בעפאָר אָדער באַלד נאָכדעם, נאָר אַפילו צוזאַמען מיט מילך און גאָר קיין מורא נישט האָבן, אַז די מילך וועט גערונען ווערן! מילך מוז גערונען ווערן אין מאָגען איידער עס קאָן פאַרדייט ווערן, און נישט נאָר דער מאָגען אַליין גיט אַרויס א זייער שאַרפן אַציד, נאָר ער האָט נאָך א וויכטיקן פערמענט רענין, וואָס איז ספעציעל געשאַפן געוואָרן צו פאַרוואַנדלען די מילך אין קעז גלייך ווי עס קומט אַריין אין מאָגן. דאָס זויערס פון פרוכט טוט איבערהויפט קיין שאָדן נישט דעם קערפער, נאָר איז אדרבא זייער נוצלעך, און אַזעלכע פרוכט ווי אָראַנזשען און עפל קאָן קיינעם נישט שאַטן נישט געזונטערהייט, און נישט אַפילו קראַנקערהייט.

אַרום 12—1 בייטאָג קומט דאָס מיטאָג־עסן. א לייכטן מיטאָק

רופן מיר „לאָנטש“ (Luncheon), אַ שווערן — „דינער“. (שאַפּאַרבּיטער און פאַרנומענע געשעפטסלייט דאַרפן עסן דעם שווערן מאָלצייט נאָך די אַרבעט־שטונדן, אין אָוונט, ווען זיי קאָנען זיך אָפּרוען נאָכן עסן. דאָס גלייכן שול־קינדער, וועלכע מוזן נאָך מיטאָג זיך אומקערן אין שול). די שפּייז־אַרטיקלען באַשטייען פון זופּ, פלייש, גרינסן („וועדזשעטייבּעלס“ בל״ז). אַ פאַרשפּייז פון עפּעס שאַרפּעס צו מאַכן אַפּעטיט, און אַ נאָכשפּייז פון געקאָכטע פרוכטן אָדער זיסע געבעקס.

וואָס זענען די פאַקטן וועגן דידאָזיקע שפּייזן? — זופּן זענען פאַראַן צווייערליי: ריינע זופּ (בוליאָן), פון הון אָדער פלייש אָדער פון ביידע סאָרטן פלייש צוזאַמען, און פאַרקאָכטע זופּ, ד. ה. מיט טייג, גרויפּנס, קאַרטאָפל, גרינס א. ד. גל. ריינע זופּ אַנטהאַלט געוויסע עקסטראַקטן פון דעם פלייש, וועלכע גיבן דעם געשמאַק פון דער זופּ און סטימולירן עטוואָס דעם אַפּעטיט, זי האָט אָבער גאָר נישט קיין נאַרונגס־ווערט, און די מאַמעס דאַרפן נישט האָבן קיין עגמת נפש, וואָס די קינדער האָבן בדרך כלל נישט ליב דידאָזיקע זופּ. דער אַנדער סאָרט האָט אַ חוץ די סטימולירנדע עקסטראַקטן דעם ווערט פון דער שפּייז, וואָס איז פאַרקאָכט אין אים. און פאַר דער נאַרונג פון דעם קינד איז קיין חילוק נישט אין וועלכער פאָרם ער נעמט אַריין דידאָזיקע קראַכמאַל־שפּייזן. אַזוי ווי זופּ האָט אַ סטימולירנדע ווירקונג, פּאַסט זיך בעסער צו עסן די זופּ פאַר דעם פלייש; קיין גרויסע וויכטיקייט שטעקט אָבער אין דעם נישט, און יעדער איינער מעג באַשליסן די פראַגע לויט זיין פּערזענלעכן געשמאַק.

פלייש איז דער וויכטיקסטער טייל פון דעם הויפּט־מאָלצייט. עס אַנטהאַלט דעם נויטיקן פּראָטעאין, איז נאַרהאַפטיק און עס זעטיקט. אַלע סאָרטן פלייש האָבן דידאָזיקע מעלות כמעט אין אַ גלייכער מאָס; דער חילוק צווישן אַ שטיקל זופּ־פלייש און דעם טייערסטן „ביפסטעק“ איז הויפּטזעכלעך אין געשמאַק; נאַרהאַפטיק און פאַרדייַלעך זענען זיי ביידע כמעט גלייך. (איך זאָג כמעט, ווייל דאָס, וואָס שמעקט בעסער, פאַרדייט זיך שנעלער). די פעטע פליישן זענען, פאַרשטייט זיך, שווערער צו פאַרדייען, ווייל דאָס

פעטס איז שווער צו פאַרדייען. די אַלערליי מינים ווורשטן זע־נען שווערע עסנס צוליב דעמזעלביקן טעם. די לייכטסטע פליישן צו פאַרדייען זענען: געקאָכטע הון, ביפסטעק שנעל געפּ־ראָטן אויף אַ זייער הייסן פייער און ווייך־געקאָכטע קאַלבס. איינ־פאַך געקאָכטע אָדער געבאַקטע פיש איז אַ גוטע און לייכט פאַר־דייַלעכע שפייז, נישט ערגער ווי פלייש.

גרינסן זענען די לעצטע צייט זייער שטאַרק אַריין אין דער מאָדע. עס פאַרשטייט זיך, זייער נוצלעכקייט איז משונהדיק איבערטריבן געוואָרן פון די איינזייטיקע פאַנאַטיקער און די וועגע־טאַר־אַנישע רעסטאָראַנען, דאָך פאַרנעמען זיי אַ נויטיקן פּלאַץ אין אַן אַלגעמיינער דיעטע און ברענגען נוצן אויף צווייערליי אופנים: ערשטנס אַלס ביי־שפּייז, וועלכע אַנטהאַלטן אייניקע זאַלצן און גיבן צו טעם צו אַנדערע עסנס; און צווייטנס אַזוי ווי זיי זענען אומפאַרדייַלעכע שטאָפן (אַ חוץ זייערע זאַלצן), וואָס ווערן נישט געענדערט און אַריינגעצויגן אין בלוט, מאַכן זיי אַ מאסע אָפפאַל און סטימולירן דורכדעם די באַוועגונגען פון די געדערים. נאָך אַ פונקט: זיי פאַרנעמען פּלאַץ אין מאָגן און שטערן די פרעסערס פון אָנעסן זיך מיט צופיל נאַרהאַפטיקע שפייזן... ווי לעכערלעך דערייבער, ווען אַ מאַמע ערגערט זיך און צוויבגט מיט פאַרשידענע מיטלען איר קינד אויפצועסן אַ טאַש „ספינאַדזש“, אנשטאָט אים צו געבן אַ טאַש מאַנאַ־גריץ מיט מילך אָדער נאָך אַ שטיקל ברויט מיט פּוטער, אויב עס האָט נאָך נישט גענוג געגעסן, אָדער לאָזן אים צורו און נישט שטערן זיין פאַרדייאונג מיט אַ מאַכל, וואָס עקלט אים אָפּ דערפון!

שאַרפע פאָר־שפּייזן, ווי הערינג, לאַקס, א. ד. גל. זענען גוט פאַר דערוואַקסענע מענטשן, וועלכע עסן נישט גענוג און מוזן רייצן זייער אַפּעטיט. (איך רעד דאָ נישט וועגן די, וואָס האָבן נישט קיין בעסערס און מוזן מאַכן אַ גאַנצן מאָלצייט פון הערינג). אין דער דיעטע פון קינדער דאַרפן אָט די געזאַלצענע מאכלים קיינמאָל נישט אַריינגענומען ווערן א דורכשניטלעך געזונט קינד האָט אַ נאָרמאַלן אַפּעטיט, וועלכן מען דאַרף נישט און מען טאָר נישט רייצן. ווען אַ קינד האָט נישט קיין אַפּעטיט, איז עס אַ

סימן, אָדער אַז עס איז עפּעס דער מער מיט זיין מאָגן, אָדער אַז עס איז עפּעס דער מער מיט זיין מאַמען...

נאָכשפּייזן זענען נישט קיין מוז, ד. ה. מען קען אויסקומען אָן זיי אייך, נאָר אַזוי ווי זיי זענען געוויינלעך געשמאַקע, באַטאַמטע שפּייזן, איז פאַרוואָס טאַקע נישט הנאה האָבן און פאַרענדיקן דעם מאָלצייט מיט עפּעס, וואָס לאָזט איבער אַ גוטן געשמאַק אין מויל? דערהויפּט איז דאָס ריכטיק בנוגע אייז-קרעם, וואָרום על-פּי שכל איז די קרעם איבריק און דער אייז שעדלעך פאַרן מאָגן; נאָר אַזוי ווי די קאָמבינאַציע האָט אַ געשמאַקן טעם און די מערסטע מענטשן און אַלע קינדער זענען זיך מחיה דערמיט, איז עס פּראַקטיש גוט, ווייל הנאה האָט אַ פּאָזיטיוון פאַרדייאונגס-ווערט.

איך האָב געוויס געמוזט אויסלאָזן נאָך אייניקע מאכלים, וואָס פאַרדינען באַטראַכט צו ווערן, און וואָס עלטערן פון קינדער דאַרפן וועלן וויסן וועגן דעם. איצטער אָבער, אייל איך זיך צו קומען צו דעם אַנדערן פּונקט: וויפל דאַרף אַ מענטש עסן?

מיר האָבן אויבן געזען, אַז דער ריכטיקער ענטפער דאַרף זיין: די נויטן פון קערפּער, נישט די מאָס פון אַפּעטיט — איז וויפל זענען די דאָזיקע נויטן? אויב נישט דער אַפּעטיט, איז וועלכע אַנדער מאָס קאָן דער געוויינלעכער מענטש האָבן פאַר זיך און פאַר זיין קינד? די וויסנשאַפט האָט געגעבן אַ מאָס — 3000 קאַלאָריס אַ טאָג פאַר אַ דורכשניטלעכן אַרבעטער, און אַלץ וואָס מען דאַרף, איז אויסלערנען זיך וויפל קאַלאָריס גיט אַ שטיקל ברויט, אַ גלאָז מילך, אַן איי, אַ שטיקל פלייש, פּוטער, קאַרטאָפל און אַזוי ווייטער אין ווייטער. אַ שיינער עסק פאַר אַ געוויינלעכן מענטשן און אַ שיין לעבן וואָלט עס געווען צו מעסטן און וועגן יעדן ביסן אין מויל! מיר וועלן בעסער זיין פּראַקטיש און געפינען אַן איינפאַכן וועג.

ערשטנס, קאָן יעדער איינער פאַרשטיין, אַז אַ פעטער מענטש דאַרף עסן ווייניקער וויפל אַ דאַרער. עס איז אַן אַלטער כלל, אַז „פון על חטא ווערט מען נישט פעט“, נאָר פּשוט פון

עסן מער װיפל מען דאַרף. עס איז אַ פּשוטער חשבון: דער קערפּער איז אַ באַנק, װוּ איר מאַכט דעפּאָזיטס פון שפּייז און ציט אַנטקעגן זיי גרויס אַרבעט. לייגט איר אַריין אין דעם קערפּער-באַנק מער װיפל איר ציט אַרויס, קלייבט זיך אָן אַ באַלאַנס פון — פעטס. אין אַ געלט-באַנק איז אַ גרעסער באַלאַנס דוקא אַ מעלה, אין קערפּער-באַנק אָבער איז עס גראָד אַ חסרון. די אינדיאַנער האָבן געהאַט איין װאָרט פאַר פעט און רייך, אין ביי אונז זענען לײדער פאַראַן אַ סך מענטשן, װאָס מיינען, אַז זיין פעט מיינט זיין געזונט.

צװייטנס, פאַרשטייט יעדער איינער, אַז אַ מענטש, װאָס האָט נישט גענוג װאָג לויט זיין עלטער און הויך, און זעט אויס בלאַס און אויסגעצערט, דאַרף עסן מער — און גראָד נישט קיין קליינע און גרינגע, נאָר דוקא די בעסטע נאַרהאַפטיקע שפּייזן, װי ברויט מיט פּוטער, מילך און טאָקע אַ שטיקל פלייש אויך. געװיס הענגט אַ סך אָפּ אויך פון אַ מענטשנס געבוי, פון זיין טבע, אַזוי צו זאָגן (װאָס עס הייסט אין ענגליש „קאָנסטיטושאָן"), און עס טרעפט אמאָל, אַז איינער װערט גראָב און פעט, כאָטש ער עסט נישט מער, אָדער אפילו נאָך װייניקער, װי אַן אַנדערער, װאָס זעט אויס אויסגעדאַרט. אין אַזאַ פאַל דאַרף דער מענטש נישט עסן װייניקער, נאָר אַרבעטן מער. אין מער עקסטרעמע פאַלן איז די צופיל פעטקייט אַן ערנסטע קראַנקהייט און דאַרף באַהאַנדלט װערן מעדיציניש. בדרך כלל אָבער איז דער צושטאַנד פון פעט און דאַר אַ פראַגע פון חסור אין חבור, און יעדער איינער, מיט װייניק אויסנאַמען, קאָן רעגולירן זיין װאָג דורך זיין שפּייז-צעטל. (דער בעסטער באַװייז זענען די הייגטיקע מיידלעך: די מאָדע הייסט זיי זיין דין, עסן זיי װייניקער, ליידן ממש הונגער און װערן דין, — אָפּטמאָל שוין צו איידל, װאָס איז ספּעציעל שעדלעך פאַר די, װאָס האַלטן נאָך אין װאַקסן. יאָ, מה שלא יעשה השכל, תעשה — המאָדע...)

די איינפאַכסטע און פּראַקטישע מאָס װיפל אַ דערװאַקסענער מענטש דאַרף עסן איז — די װ אָ ג. אַ מענטש פון דורכשניט-לעבער הויך, לאָמיר זאָגן, 5 פוס—5, אין דעם עלטער פון אַרום

דרייסיק יאָר, דאַרף וועגן אַרום 140 פונט. באַמערקט ער (אָדער זי), אַז ער קומט צו אין וואָג, דאַרף ער זען צו עסן ווייניקער אָדער אַרבעטן (מאַכן איבונגען, שפּאַצירן אַ סך, א. ד. גל.) מער; פאַרקערט, אויב ער וועגט ווייניקער, דאַרף ער עסן מער. ביז ער דערגרייכט דעם נאָרמאַלן דורכשניט. עסן ווייניקער מיינט פּשוט ווייניקער אין קוואַנטיטעט, נישט עסן צו פֿאַס. אייניקע האָבן זיך איינגערעדט, אַז ברויט אָדער קאַרטאָפל אָדער גרויפּנס מאַכן פעט, און מיינען, אַז אויסלאָזנדיק אָט די שפּייזן, וועלן זיי פאַרלירן וואָג. ניין, די הויפּטזאַך איז די קוואַנטיטעט, די גאַנצע סומע וויפל איינער עסט אַריין דורכן טאָג, נישט די אָדער יענע נאַרהאַפטיקע שפּייז. עס פאַרשטייט זיך, וואָג פאַר וואָג וועט פוטער אָדער שמאַלץ מאַכן מער פעט אין קערפּער איידער ברויט אָדער קאַרטאָפל; און פאַרקערט, וואָג פאַר וואָג וועט ברויט מאַכן מער פעט איידער ספּינאַט, למשל. אָבער מיר רעדן דאָך פון שפּייזן, וואָס זענען גלייך נאַרהאַפטיק, איז בנוגע זיי דאַרף מען פאַרקלענערן די גאַנצע סומע, נישט עסן ווייניקער פון איין סאָרט און דערפאַר מערער פון אַנאַנדער גלייך-נאַרהאַפטיקן סאָרט אויב עס הונגערט זייער שטאַרק, דאַרף מען אָנפילן דעם מאָגן מיט די, נישט-נאַרהאַפטיקע שפּייזן, מיט די גרינסן, אָבער נישט מיט מילך, אייער אָדער פלייש. פון דער אַנדער זייט, די וואָס דאַרפן צו-נעמען וואָג און דאַרפן עסן מער, מוזן עסן מער נאַרהאַפטיקע שפּייזן און נישט אָנשטאָפן זיך מיט גרינסן, וואָס האָבן אַ קנאַפּן שפּייז-
טערט.

דאָס איז אַלץ גערעדט וועגן דערוואַקסענע: וועגן קינדער אָבער איז שוין גאָר אַנאַנדער דין. קינדער זענען ערשטנס זייער טעטיק, זייער באַוועגלעך און אַרבעטן א סך מער ווי גרויסע; און צווייטנס האַלטן זיי אין וואַקסן, און וווּקס פאָדערט מאַטעריאַל, שפּייז. פאַר זיי איז די וואָג נישט קיין מאָס וויפל זיי זאָלן עסן; זיי דאַרפן עסן וויפל זיי ווילן, אָן באַגרענעצונגען — כל זמן זיי זענען טעטיק, באַוועגלעך און „קערן איבער אַ וועלט". און נאָרמאַלע קינדער, דער-הויפּט פון שול-עלטער, ווילן און עסן געוויינלעך גענוג, עס זאָל נאָר זיין וואָס. אַ נאָרמאַל שול-יינגל איז קיינמאָל נישט פעט,

ווייל ער אַרבעט נאָכאַנאַנד און וואַקסט אין דער לענג, נישט „אין דער ברייט". אַ פעט ייִנגל איז אומנאַטירלעך און מיאוס. אַ שול־קינד, וואָס וויל נישט עסן, איז, ווי איך האָב פריער געזאָגט, אָדער נישט געזונט, אָדער אַ קרבן פון שלעכטער דערציאונג.

די שלעכטע דערציאונג באַשטייט דער עיקר אין דעם, וואָס די מאַמעס בעטן זיך ביים קינד, ער זאָל עסן; דאָס איינרעדן, דאָס צוצאָלן אים פאַר יעדן ביסן, מאַכט אויף אים דעם איינדרוק, אַז עס טוט דער מאַמען אַ טובה מיט זיין עסן, אַנשטאַט עס זאָל אויסקוקן אויף דעם עסן און זיין צופרידן און דאַנקבאַר וואָס מען גיט עס אים. אמתע, פּאַטאַלאָגישע אַפּעטיט-לאָזיקייט איז זייער אַ זעלטענער פאַל ביי קינדער. און מען טאָר זיי קיינמאָל נישט געבן קיין שאַרפע, זאַלציקע אָדער געפעפערטע עסנס, כדי צו רייצן זייער אַפּעטיט.

פאַר קינדער איז אַ סך מער וויכטיק וואָס זיי עסן, איידער וויפל זיי עסן. וויפל — קאָנט איר זיך פאַרלאָזן אויף זיי אַליין: אויב זיי זענען נאָר געזונט טעטיק, וועלן זיי שוין עסן וויפל עס איז גענוג פאַר זיי; וואָס — מוזט איר פאַר זיי באַשטימען: קודם דאַרף עס זיין נאַרהאַפטיקע שפייזן; צווייטנס, איינפאַכע, נישט־גע־קינצלטע שפייזן (וואָס ווייניקער געבראָטנס, געפּרעגלטס, קיינע שאַרפע סאָוסן א. ד. ג.); און דריטנס, לאָזט זיי נישט זיין צופיל איבער־קלייבעריש. אַ געוויסע וואַריעטע איז נויטיק און נוצלעך; דעם נישט־וועלן עפּעס אַן עקסטראַ מאכל, אַ לעקערביסן ווי אַ סורפּריז, איז אויך נוצלעך; אָבער קאַפּריזן אין עסן טאָרן בשום אופן נישט דערלאָזן ווערן. קורץ, גיט זיי גענוג איינפאַכע נאַרהאַפטיקע שפייזן און לאָזט זיי צו־רו: זאָלן זיי עסן וויפל זיי ווילן.

וועגן אַ שלעכטן מאָגן

פון אַלע קראַנקהייטן איז, דאַכט זיך, די מאָגן־קראַנקהייט די פאַרשפּרייטסטע. די מאָגן־פראַגע אין אָט דעם זין איז די אָנגעווייטאָקטסטע פון אַלע פראַגן נישט נאָר ביי די אָרעמע, וואָס האָבן נישט אָפטמאָל מיט וואָס אָנצופילן דעם מאָגן, נאָר אויך, און אפשר נאָך מער, ביי די, וואָס פילן אים אָן צופיל. אַלערליי אַרטן מענטשן קלאָגן זיך אויפן מאָגן: ער „קאָכט" נישט, ער שפּאַרט אונטערן האַרצן, ער איז פאַרשטאָפּט, ער מאַכט גאַז, זויערקייט, ברענונג און טוט אָן כלערליי צרות. אין אמתן גערעדט, האָט דער מאָגן גאַנץ אָפט מער רעכט זיך צו קלאָגן אויף אָט־די אַלע מענטשן, איידער זיי אויף אים.

אויב וועלכער עס איז אָרגאַן פון קערפּער איז אַן ארך אפּים, וואָס דולדעט לאַנג, איז דאָס זיכער דער מאָגן. וויפיל די מענטשן זאָלן אים נישט מיסברויכן, ווי שלעכט זיי זאָלן אים נישט באַהאַנדלען, האַלט זיין כעס פונדעסטוועגן נישט לאַנג אָן, און גיט מען אים נאָר אַ קורצן אָפּרו מיט אַ לייכטן אָפּפיר־מיטל, באַרויִקט ער זיך געוויינלעך ווי גאָרנישט געווען. אָבער אַן אייזערנע געדולד פּלאַצט אויך אַמאָל, און ווען מען דערגייט אים די יאָרן אַזוי פיל, אַז ער איז שוין געוואָרן אַ צעבראָכענער שאַרבן, איז עס דען זיין שולד, וואָס ער הערט אויף צו „קאָכן" און מאַכט זויער און ביטער דאָס לעבן?

פון דער אַנדער זייט ווידער, וואָס זענען די מענטשן נעבעך שולדיק? האָט מען זיי געלערנט וואָס דער מאָגן איז, ווי אַזוי ער אַרבעט, וואָס איז גוט פאַר אים און וואָס איז שלעכט? עסן ווילט זיך, געשמאַקע זאַכן זיינען דאָ אַ סך — שטאָפּט מען אין

זיך וויפל מען האָט און וויפל מען קאָן, וואָס דער רעזולטאט וועט זיין, ווייסן זיי נישט און אָפטמאָל ווילן זיי גאָר נישט וויסן, ווייל זיי מיינען, אַז עס איז נישטאָ וואָס צו וויסן. און פּידוע איז אַזא מין נישט-וויסן די ערגסטע אומוויסנהייט: אמת, אָפּטמאָל זענען אויך די אומשטענדן שולדיק; די נויט צו עסן אין בּיליקע רעסטאָראַנען, די איילעניש ביים עסן, די ערגערניש און קאָפּ-דרייעניש, וואָס שטערן די נאָרמאַלע פאַרדייאונג. אָבער צי דען באַשטייט נישט דאָס גאַנצע לעבן פון מענטשן אין אַ קאמף קעגן די פיינדלעכע אומשטענדן? און איז דען נישט דאָס געזונט ווערט מען זאָל קעמפן פאַר דעם און זוכן צו ענדערן ווי ווייט מעגלעך די אומשטענדן, וואָס שאַטן צום געזונט?

הקיצור, זאָל זיין, אַז קיינער איז נישט שולדיק; דער פאַקט בלייבט אָבער, אַז אַ סך מענטשן ליידן מיטן מאָגן, און אַביסל פאַרשטענדעניש וועגן אָט-דעם פיל-מיסברויכטן אָרגאַן אונזערן, וועט חלילה קיינעם נישט שאַטן.

קודם דאַרף מען וויסן, אַז דאָס, וואָס מען רופט אָן אין אונזער געוויינלעכן לשון מאָגן, באַשטייט אייגנטלעך פון דריי באַזונדערע טיילן: דער אויבערשטער מאָגן, די געדערים און די גרויסע קישקע. זיי ציען זיך אַלע, פאַרשטייט זיך, ווי איין שטיק, יעדער איינער פון זיי טוט אָבער אַ באַזונדערע אַרבעט אין דעם אַלגעמיינעם פּראָצעס פון פאַרדייען דאָס עסן און שפּייזן דעם קערפּער. דער אויבערשטער מאָגן ליגט אין דער לינקער זייט בויך אונטערן האַרץ, און איז פאַרבונדן מיטן מויל און האַלז דורך דעם רעשט. ער איז ווי אַן אויסגעבויגענער זעקל אַרום 1 פוס לאַנג, און זיין חלל קאָן אַריינעמען נאָרמאַל פון אַ קוואָרט און אַ האַלב ביז צוויי קוואָרט שפּייז. די געדערים הויבן זיך אָן פון זיין רעכטן עק, זענען אַרום 20 פוס לאַנג און ליגן צונויפגעדרייט ווי אַ קנויל אינמיטן בויך. זייער עק זעצט זיך אַריין אין דער גרויסער קישקע, וועלכע איז דריי מאָל די ברייט פון די געדערים און אַן ערך 5 פוס די לענג. די דאָזיקע גרויסע קישקע ציט זיך פון דער רעכטער זייט בויך פון הונטן, וו זי הייבט זיך אָן, און גייט אַרויף אין אַ גלייכער ליניע ביז עטוואָס אַריבער דער

לעבער; פון דאָרטן קרייצט זי אַריבער דעם בויך, איבער דעם אויבערשטן מאָגן, צו דער לינקער זייט, און דאַן לאָזט זי זיך אַרונטער, בויגט זיך אויס פון לינקס צום מיטן בויך און ענדיקט זיך אין אינטערשטן דורכגאַנג, וועלכער הייסט דער רעקטום.

אַנטקעגן וואָס דאַרף מען דאָס אַלץ וויסן? דאָס וועלן מיר באַלד זען; דערווייל לאָמיר אויסגעפינען, וואָס דער אויבערשטער מאָגן טוט פאַר אונז. ווען אַ מענטש האָט זיך אָנגעגעסן, זאָגן מיר: ער האָט זיך אָנגעפאַקט דעם מאָגן. דאָס איז גאַנץ ריכטיק. דער מאָגן איז, ערשטנס, אַ רעזערוואַר, אַ פאַקפלאַץ; אַ גאַנצן מאָלצייט קאָן מען מיט אַ מאָל נישט פאַרדייען, מוז מען האָבן אַ שפּייכלער, ווו די גאַנצע שפּייז קאָן זיך אַוועקלייגן און פון וואַנען עס קומט אַרויס ביסלעכווייז, האַלב פאַרדייט, אין די געדערים אַריין. דערפון איז ממילא געדרונגען, אַז אין אַ רעזערוואַר, וואָס האַלט צוויי קוואָרט, טאָר מען נישט אַריינפאַקן קיין דריי קוואָרט. איך זאָג: מען טאָר נישט, נישט מען „קאָן" נישט, ווייל אַז מען שפּאַרט זיך איין, קאָן מען יאָ, וואָרום דער מאָגן באַשטייט פון מוסקולן, און מוסקולן קאָנען זיך פאַנאַנדערציען. איז דאָס רעכט איין מאָל, צוויי מאָל. אָבער ווען מען צווינגט אים זיך פאַנאַנדערציען טאָג־איין טאָג־אויס פאַר אַ לאַנגער צייט ווערט ער ווי אַ צוצויגעגבער זאַק, פאַלט אַרונטער נידעריק אין בויך, קאָן אַליין נישט טאָן זיין אַרבעט בשלימות און שטערט די אַנדערע טיילן אין זייער אַרבעט. אַחוץ דעם שפּאַרט ער אָפטמאָל אַרויף צו און דריקט דאָס האַרץ, וואָס ליגט איבער אים.

די צווייטע אויפגאַבע פון דעם מאָגן איז מישן די שפּייז, ד. ה. באַוועגן די שפּייז און שטופּן זי אַלץ נענטער צום אַרויסגאַנג אין די געדערים. אָט־די מעכאַנישע אַרבעט איז זייער אַ וויכטיקע, ווייל ווען די שפּייז זאָל ליגן צו־לאַנג אויף איין אָרט און נישט דורכמישן זיך מיט די זאַפטן פון מאָגן, וואָלט זי געוואָרן דערהיצט, געמאַכט שעדלעכע כעמישע קאָמבינאַציעס און געשאַפן גאַזן. די באַוועגער און די מישער זענען די מוסקולן פון מאָגן, מוזן זיי דעריבער זיין שטאַרק און געזונט, וואָרום אויב זיי זענען צוצויגן געוואָרן און האָבן פאַרלאָרן זייער עלאַסטיציטעט, קאָן דער

מאָגן נישט מישן און ארויסשטופן די שפייז. א שטארק איבערגעפאַקטער מאָגן קאָן אמאָל פארלירן אויף אַ ווײַלע זיין מאָטאָרישע קראַפט און ער בלייבט אַ געוויסע צייט געשטאָפּט. קליינע קינדער קריגן פון אזאַ מעשה קאָנוואַלסיעס, און גרויסע פילן אין אזא צושטאַנד — אַ מינוט צום טויט.

די באַוועגונג אין מאָגן גייט פון זיין לינקער זייט, וועלכער איז פיל אויסגעברייטערט און איז דער אייגנטלעכער רעזערוואַר, צו דער שמעלערער רעכטער זייט, וואָס פארבינדט זיך מיטן אָנהויב פון די געדערים. ווען דער מאָגן איז אויפגערייצט, קענען פאָרקומען לייכטע באַוועגונגען ריקווערטס, פון רעכטס צו לינקס, וועלכע פאראורזאַכן דאָס גרעפּצן: אַ שטאַרקע אויפרייצונג רופט ארויס אַ העפטיקע באַוועגונג אויף צוריק און דאָס גאַנצע עסן ווערט אויסגעבראָכן. (ארײנשטעקנדיק די פינגער אין האַלז, ווען מען וויל זיך מאַכן צום ברעכן, רייצט מען אויף אַ נערוו, וואָס ווירקט אויף די מוסקולן פון מאָגן, זיי זאָלן זיך פלוצלונג באַוועגן אויף צוריק)

די דריטע אויפגאַבע פון דעם מאָגן איז „איבערקאָכן“ די שפייז, ווי מען רופט עס אויפן פשוטן מאַמע־לשון. דער אויסדרוק „דער מאָגן קאָכט. אָדער קאָכט נישט“ גיט, פארשטייט זיך, איבער אַ פאַלשן באַגריף: אזאַ שטאַרקע היץ, עס זאָל קאָכן, קאָן אין קערפּער נישט זיין. וואָס מען מיינט דערמיט, איז נאָר ענדערן די שפייז, פאַרדייען זי, עס זאָל קאָנען אריינגעצויגן ווערן אין בלוט און שפייזן דעם קערפּער; פאַר דעם צוועק פון דער דאָזיקער ענדערונג גיט דער מאָגן ארויס צוויי שטאָפן: אַ שאַרפן אַציד, וועלכער הייסט הידראָכלאָר זויערס, און אזאַ פערמענט, וועלכער הייסט פעפּסין. די ענדערונג, וואָס דידאָזיקע צוויי שטאָפן מאַכן אויף אַ געוויסן טייל פון דעם עסן, איז אַ גאַנץ נויטיקע אָבער ווייט נישט קיין פאָלקאָמענע. ווי נאָרמאַל און גוט דער מאָגן זאָל נישט „איבערקאָכן“, ד. ה. ענדערן די געוויסע שפייז, איז עס נאָך ווייט נישט פארטיק צו ווערן אריינגעצויגן אין בלוט. די פאָלשטענדיקע ענדערונג אָדער פאַרדייאונג פון די

שפייזן קומט ערשט פאָר אין די געדערים, וועלכע זענען אין דעם פּרט דער וויכטיקסטער טייל פון די דריי טיילן פון מאָגן.

דער אויבערשטער מאָגן איז אין פּרט פון „איבערקאָכן“ דאָס עסן גאָרנישט קיין גרויסער יחסן. פון אַלע זייבע דריי אויפגאבן איז די אויפגאַבע צו פאַרדייען די שפייז פּאַקטיש די קלענסטע. דערפאַר אָבער קאָן זיין „אַציד“ אָנטאָן אַ סך צרות. דער עיקר ווען ער גיט אַרויס צופיל „אַציד“. דער מאָגן, מוזט איר וויסן, אַרבעט ווי ער וואָלט געווען אַן אמתער בר־דעת. נישט פאַר אַלע שפייזן ווערט ער אַרויסגעבן זיין אַציד; גיט אים צום ביישפיל בלויז גרינסן (וועדזשעטייבלס) און פעטס, ווי פוטער, קרעם אָדער אייל, וועט ער כמעט גאָר קיין אַציד נישט אַרויסגעבן. גיט איר אים אָבער פּראָטעאינען, ווי פליש, אייער, קעז אָדער ברויט און גרויפּנס, וועלכע אַנטהאַלטן אַ הישן פּראָצענט פּראָטעאינען, וועט ער גיסן אַזוי פיל אַציד, אַז עס וועט אייך זיין די והותר. און וואָס לענגער אַזוינע שפייזן וועלן ליגן אין מאָגן, אַלץ מער אַציד וועט זיך גיסן; פּאַקט אָן דעם מאָגן מיט צופיל פון אָט דעם מין שפייז, און איר וועט האָבן צו זינגען און צו זאָגן פון ברענונג אויפן האַרצן, ווייטאָק אונטערן לעפל און אַ היבשע פּאָר. ציע זויערקייט אין מויל.

די הויפּט־אַרבעט פון פאַרדייאונג קומט פאָר, ווי געזאָגט, אין דעם אַנדער טייל פון מאָגן, אין די געדערים. דער אויבערשטער מאָגן האָט צוגענומען אין זיך דעם גאַנצן מאָלצייט, האָט אַרויסגעגעבן זיינע זאַפטן, וועלכע האָבן אַביסל געענדערט, ד. ה. טיילווייז פאַרדייט איין סאָרט שפייז, די פּראָטעאינען, און האָט דאָס גאַנצע עסן דורכגעמישט און אַרויסגעשטופּט ביסלעכווייז אין די געדערים אַריין. זיין אַרבעט האָט זיך דערמיט געענדיקט, אָבער דאָס איז נישט מער ווי אַן אָנהויב, אַ פּאָר־שטופּע און אַ צוגרייטונג צו דער הויפּט־אויפגאַבע און דעם ווירקלעכן צוועק פון עסן. ערשטנס האָט ער פון די דריי סאָרטן שפייז, וואָס מיר עסן — די קראָכמאַלס, פּראָטעאינען און פעטס — אַביסל געווירקט נאָר אויף די פּראָטעאינען, די אַנדערע צוויי כאָרטן לאָזט ער דורך נישט געענדערט. צווייטנס קאָן קיין סאָרט שפייז נישט אַריינבעצויגן

ווערן פון אים אין בלוט. און וואָס איז דער גאַנצער צוועק פון דעם עסן, אויב נישט עס זאָל „גיין אין קראַפט", ד. ה. אַריינגעצויגן ווערן אין בלוט און פאַרטיילט ווערן צום גאַנצן קערפּער? קורץ, מיטן אויבערשטן מאָגן אַליין קאָן מען ווייט נישט גיין.

די געדערים קריגן אַריין די שפּייז ביסלעכווייז, און מיט דער הילף פון זייערע אייגענע אויסגלוסן און דערהויפּט פון דעם אויספלוס פון דער בויך-דריזע, די פּאַנקרעאַס (די דריזע, וואָס גיט אַרויס דעם וואונדערבאַרן איַנסולין, וועלכער היילט די צוקער-קראַנקהייט), וואָס גיסט זיך אַריין אין די געדערים צוזאַמען מיט דער גאַל, וואָס קומט פון לעבער, ווערן אַלע סאָרטן שפּייז פולשטענדיק פאַרדייט און אַריינגעצויגן אין בלוט. ווען מיר רעדן דעריבער וועגן „קאָכן" פון מאָגן, ד. ה. וועגן דער פאַרדייאונג פון די שפּייז, מיינען מיר נישט דעם אויבערשטן מאָגן, נאָר אייגנטלעך אין הויפּטזעכלעך די געדערים.

די שפּייז, וואָס זיי קריגן אַריין, ווערט ביסלעכווייז געטריבן, דורך זייער באַוועגונגס-קראַפט, אַלץ ווייטער דורך די גאַנצע 30 פוס פון זייער לענג, ביז צו דער גרויסער קישקע. אויפן וועג ווערט די שפּייז ביסלעכווייז פאַרדייט און אירע נאַר-האַפטיקע טיילן אַריינגעצויגן אין בלוט: דער אָפּפאַל, דאָס, וואָס דער קערפּער קאָן נישט באַניצן, קומט אַריין אין דער גרויסער קישקע, וועלכע שטופּט עס לאַנגזאַם ווייטער, ביז עס קומט אַריין אין רעקטום.

דער מאַרשרוט פון דער שפּייז, ווי מיר זעען, איז אַ גאַנץ לאַנגער, און דער פּראָצעס פון פאַרדייאונג איז גאָרנישט אַזאַ לייכטער, ווי מען מיינט. געוויינלעך ליגט דאָס עסן אין אויבערשטן מאָגן אַן ערך פון צוויי-דריי ביז פינף-זעקס שעה, דאָס הענגט אָפּ פון דעם סאָרט שפּייז און פון דער קוואַנטיטעט, וואָס מען האָט אין אים אַריינגעטאָן. עס געדויערט פון 6 ביז 12 שעה איידער די געדערים ווערן פאַרטיק מיט זייער אַרבעט; און איידער דער אָפּפאַל קומט אַרויס ווי שטול-גאַנג גייט אַוועק אַ מעת לעת און אַמאָל אַפילו צוויי און דריי. ווען דער אויבערשטער מאָגן ליידיקט זיך אויס, הויבט זיך אָן צו פילן הונגער. ביי מאַנכע מענטשן ליידיקט זיך אויס דער מאָגן שנעלער ווי געוויינלעך און די

בעדערים טרייבן דורך דעם אָפּפאַל אין אַ קירצערער צייט, און דידאָזיקע מענטשן זיינען געווײנלעך טאַקע גרויסע פרעסער.

ווען אַלץ גייט כשורה איז דער אַפּעטיט נאָרמאַל, דאָס עסן ווערט פאַרדייט און דער אָפּפאַל, וואָס קלייבט זיך אָן פון דער גרויסער קישקע, רייצט דעם רעקטום זיך אויסצוליידיקן איינמאָל אין מעת לעת. די צרה איז אָבער, וואָס נישט אַלעמאָל גייט אַלץ כשורה און דערפאַר זענען פאַראַן אַזוי פיל מענטשן, וואָס ליידן אויפן מאָגן. וואָס זענען די אורזאַכן, וואָס ברענגען מיט אַ שלעכט מאָגן? אויסרעכענען אַלע אורזאַכן איז אַ צו־לאַנגער עסק, און איך וועל דעריבער דערמאָנען בלויז עטלעכע, די הויפּט־אור־זאַכן:

ערשטנס: **דאָס געווײנלעכע עסן צופיל**. ציוויליזירטע מענטשן, שטאָטישע, וואָס האָבן ווייניק געזונטע באַוועגונגען פון קערפּער און נישט קיין זייער פרישע לופט (אין קורצן געזאָגט: מיר, יידן) עסן געווײנלעך צופיל און צו רייכע עסנס. די מוסקולאַ־טור פון מאָגן, ווי פון גאַנצן קערפּער, איז אַן אָפּגעשוואַכטע; אַרבעט גיט מען אים מער וויפל ער קאָן פאַרטראָגן: מען רייצט דעם אַפּעטיט מיט אַלערליי שאַרפע שפּייזן און געטרענק — ווערט ער סוף כל סוף פויל און פאַרדאָרבן. אויב עס איז אמת, אַז דיספּעפּסיע איז אַן אַמעריקאַנער נאַציאָנאַלע קרענק, איז עס גיכער פאַר אַלץ דערפאַר, ווייל אין אַמעריקע איז דאָ מער וואָס צו עסן.

צווייטנס, **די פאַרהאַוועטקייט, די איילעניש און די אומרעגלמעסיקייט**. עסן איז אַן אַרבעט, וואָס פאָדערט ישוב הדעת, צייט און רעגלמעסיקייט. בעת מען עסט דאַרף דער קאָפּ נישט זיין פאַרהאַוועט אין שאַפּ אָדער אין געשעפט. מען דאַרף זיך נישט איילן, וואָרום דער מאָגן איז נישט קיין שנעל־ציג און קאָן נישט ריכטיק באַוועגן די שפּייז, וואָס מען וואַרפט אין אים אַריין צו־שנעל. און מען דאַרף אין אים אַריינטאָן די שפּייז רעגלמעסיק, לאָמיר זאָגן אַלע פינף־זעקס שטונדן, ווייל אַזוי פיל צייט נעמט אים געווײנלעך זיך אויסצוליידיקן. אויסער דעם דאַרף מען, ווייניקסטנס נאָך אַ פולן מאָלצייט, זיך אָפּרוען לכל

המחות א האלבע שטונדע, כדי צו לאָזן דעם מאָגן אָנהייבן זיין אַרבעט אָן שטערונגען צוליב די אנדערע טעטיקייטן פון קערפער.

דריטנס, פאַרדאַרבענע, אומפּרישע שפּייז. די לאַנגוואַמע פאַרגיפטונגען פון צוגעפוילטע פליש און פיש, אָדער פון צוגעלייגטע גרינסן און פון ביליקע קאָנסערווירטע שפּייז מאַכן אַ כראָנישן קאַטאַר פון מאָגן, וואָס איז שווער אויסצוהיילן. זייער פאַרדאָרבענע שפּייז, וואָס רייצט גלייך אויף דעם מאָגן, וואָס גיט בויך-שמערצן און מאַכט צו ברעכן, איז אַ צרה, וואָס גייט איבער אין אַ פּאָר טעג; די שטענדיקע לייכטע פאַרדאַרבונגען אָבער טוען אָן אַ טיפערן שאָדן, וואָס פירט איבער דעם גאַנצן מעכאַניזם.

די אַרבעט פון דער גרויסער קישקע און די צרה פון פאַרשטאָפּונג (עצירות) איז דער ענין פון דעם נאָנטסטן אַרטיקל.

וועגן א הארטן מאגן.

אין דעם לאנגן צעטל פון אומבאקוועמלעכקייטן, וואס דער מענטש שטייט זיך אויס פון זיין מאגן, פארנעמט די פארשטאפונג (עצירות) דעם גרעסטן פלאץ. עס זעט אויס ווי דאס וואלט געווען א מכת מדינה, פון וועלכער עס ליידן גרויס און קליין, ארעם און רייך. הונדערטער אפפיר־מיטלען ווערן אנגעבאטן דעם עולם אנט־קעגן אט דער חולאת פון עצירות, און די מאכער פון דידאזיקע מיטלען שלעפן ארויס פון אים יערלעך שווערע מיליאנען דאלארס. זיי אלע מאלן דעם טייוול פון „עצירות" אזוי שווארץ ווי מעגלעך, כדי צו קאנען פארקויפן זייער סחורה וואס מער. און דער עולם גלויבט און האלט אין איין עסקן זיך מיטן מאגן...

וואס איז פארשטאפונג, און פארוואס קלאגן זיך אזוי פיל מענטשן אויף דעם?

אין דעם פאריקן ארטיקל איז ערקלערט געווארן, אז דאס, וואס מען רופט אין געוויינלעכן לשון „מאגן", שליסט איין דעם גאנצן שפייז־קאנאל, וואס באשטייט פון דריי טיילן: דער א י ג נ ט ־ ל ע כ ע ר מ א ג ן (דער אויבערשטער טייל), די ג ע ד ע ר י ם און די ג ר ו י ס ע ק י ש ק ע מיטן ר ע ק ט ו ם. מיר האבן געזען, אז דער אויבערשטער מאגן פארדייט טיילוויז נאר איין סארט שפייז, די פראטעאינען, און אז זיין הויפט עובדא איז אויפצונעמען דעם גאנצן מאלצייט און ארויסשיקן די שפייז ביסלעכוויז, אין די גע־דערים ווערן אלע סארטן שפייז ענדלעך פארדייט און אריינגעצויגן אין בלוט. עס בלייבט אבער א געוויסער טייל, פון אייניקע שפייז מער, פון אנדערע ווייניקער, וואס קאן גארנישט פארדייט ווערן־

און דאָס, דער אָפּפאַל, גייט אַריין אין דער גרויסער קישקע, וועלכע טרייבט עס אַרויס דורכן רעקטום ווי שטולגאַנג.

דערפון איז קלאָר, אַז פאַרדייאונג און שטול-גאַנג זענען צוויי קעגנגעזעצטע זאַכן. וואָס מער די שפּייז ווערט פאַרדייט, אַלץ ווייניקער אָפּפאַל וועט בלייבן און ממילא וועט זיין ווייניקער שטולגאַנג, פאַרקערט, וואָס ווייניקער די שפּייז ווערט פאַרדייט, אַלץ מער אָפּפאַל וועט בלייבן און ממילא וועט מער שטול-גאַנג מוזן אַרויסקומען. עס פאַרשטייט זיך אויך, אַז דער הויפּט-צוועק פון עסן און די הויפּט-אַרבעט פון מאָגן איז נישט צו מאַכן שטולגאַנג, נאָר אַרויסצוקריגן פון די שפּייזן אַלץ, וואָס קאָן נאָר דינען ווי נאַרונג פאַרן קערפּער. דער שטולגאַנג איז נאָר אַ נויטיקע אומבאַקוועמלעכקייט, דער אָפּפאַל זאָל נישט שטערן די אַרבעט פון די געדערים — פונקט ווי מען וואַרפט אַרויס די אַש פון אויוון, עס זאָל נישט שטערן דאָס ברענען פון די קוילן.

אַז דער עיקר איז אַרויסצוקריגן וואָס מער נאַרונג פון דער שפּייז, קאָן מען לערנען אויך פון דעם אופן ווי אַזוי די גרויסע קישקע ליגט אין בויך. מיר האָבן פריער געזען, אַז די גרויסע קישקע הויבט זיך אָן פון הונטן אויף דער רעכטער זייט, גייט אַרויף אין אַ גלייכער ליניע ביז אַריבער דער לעבער, בויגט זיך אויס און גייט גלייך אין דער קווער פון בויך צו דער לינקער זייט אַריבער דעם מאָגן, פון וואַנען זי גייט אַרונטער, בויגט זיך ווידער אויס, גייט אַביסל רעכטס צום מיטן בויך און ענדיקט זיך אין רעקטום.

אַלע ווייסן, אַז עס איז שווערער אַרויפצושטופּן אַ מאַסע איידער אַרונטערצושטופּן; אַז דער גאַנג אין דער הויך אָדער אפילו אין אַ גלייכער ליניע איז אַ לאַנגזאַמער איידער ווען די מאַסע ווערט געשטופּט אַרונטער. איז דאָך די קשיא, פאַרוואָס האָט די נאַטור געמאַכט, אַז די גרויסע קישקע זאָל פריער גיין אין דער הויך, דערנאָך אין דער קווער און ערשט דאַן אַרונטערגייך צום רעקטום? אויב עס וואָלט ווירקלעך געווען אַזוי וויכטיק פּטור צו ווערן פון דעם אָפּפאַל וואָס שנעלער, פאַרוואָס זאָל זי נישט ליגן ווי די איבעריקע געדערים און זיך פאַרבינדן מיטן רעקטום אין דעם נאָענטסטן וועג? מען מוז דעריבער דרינגען, אַז די נאַטור האָט בכיון געמאַכט, די אָפּפאַל-מאַסע זאָל זיך פאַרהאַלטן וואָס

לענגער, כדי עס זאָל זיין מער צייט אַרויסצוציען פון איר יעדעס מעגלעכע ביסל נאַרונג, וואָס קאָן זיך נאָך אין איר געפינען.

די נאַטור, פאַרשטייט איר, איז זייער שפּאָרזאַם ווען ס'איז נויטיק. אין די גאָר אַלטע צייטן, בעת זי האָט געבויט דעם שפּייז-קאַנאַל, איז קריגן גענוג צום עסן געווען אַ סך שווערער ווי איצטער. יעדער ביסן איז געווען טייער און זי האָט נישט געקאָנט ערלויבן, אַז אַ וועלכער עס איז טייל פון דער שפּייז זאָל גיין אין גיוועץ. דעריבער איז גאַנץ נאַטירלעך, וואָס אייניקע אָפּפאַל-טיילן בלייבן ליגן אין דער גרויסער קישקע אַזוי לאַנג אַפילו ווי דריי-פיר טעג. אמת, היינטיקע צייטן, ווען שפּייז איז דאָ בשפע און מענטשן עסן אָפט אַ סך מער וויפיל דער קערפער האָט נויטיק, איז די אָריגינעלע כונה פון דער נאַטור געוואָרן צו איבעריקע פאָרזיכטיקייט. דערצו האָבן מיר נאָך זיך אויסגעלערנט צו עסן מער קאָנצענטרירטע שפּייזן, רייכערע אין נאַרונג מיט ווייניקער אָפּפאַל-טיילן. איז פון איין זייט פאַר אונז נישט קיין טובה וואָס דער אָפּפאַל דאַרף דורכמאַכן אַזאַ שווערן גאַנג, און פון דער אַנדערער זייט גיבן מיר דער גרויסער קישקע נישט גענוג שטאָף וואָס צו שטופן. ליידער וועלן מיר מוזן זיך האַלטן מיט דער אַלטער אַרכיטעקטור פון דער גרויסער קישקע נאָך לאַנגע, לאַנגע יאָרן, און דעריבער דאַרף מען זען זיך צופּאַסן צו די אומשטענדן אַזוי גוט ווי מיר קאָנען.

וואָס זענען די הויפּט-באַדינגונגען פאַר דעם נאָרמאַלן דורכגאַנג פון די אָפּפאַל-שטאָפן? — כדי אַז די מאַסע אומפאַרדייטע שטאָפן זאָל זיך פאָרט קאָנען דורכשטופן דורך די פינף פוס קישקע אויף איר שווערן וועג, טיילווייז באַרג אַרויף, מוז מען האָבן ע ר ש ט נ ס — נאָרמאַל געזונטע מוסקולן. יעדע באַוועגונג פון קערפער קומט פאָר דורך מוסקולן: די געדערים זענען געבויט פון מוסקולן און זיי מוזן זיין געזונט און שטאַרק, כדי צו קאָנען באַוועגן די שפּייז פון אנהויב פון מאָגן ביז דעם אונטערשטן דורכגאַנג. די באַנק-קוועטשערס פון אַלערליי מינים: שרייבער און שניידער, די וואָס זיצן ביי די פולטן, ווי די וואָס זיצן ביי די מאַשינען, ביי וועלכע די מוסקולן בכלל זענען אָפּגעשוואַכט פון צו-ווייניק איבונגען זענען עלול צו ליידן פון פאַרשטאָפּונג.

צ ו ו י י ט נ ס, מוז די מאַסע, וואָס קומט אַריין אין דער גרויסער קישקע נישט זיין צו ווייניק אָדער צופֿיל. „איידעלע“ עסנס, ווי זעמל מיט קאַווע צו פֿרישטיק, אַ פּאָר אייער מיט אַ שטיקל ווייס ברויט און אַ גלאָז טיי צו מיטאָג, אַ טעלער דיינע זופּ מיט אַ שטיקל יונגע הון אין אָוונט, לאָזן איבער אַזוי ווייניק אָפּפֿאַל, אַז די גרויסע קישקע בלייבט כמעט פּוסט און האָט נישט וואָס אַרויסצושטופּן. ליידער פֿאַרשטייען נישט אַ סך מענטשן אָט דעם פּשוטן פֿאַקט. זיי מיינען, אַז זייער האַרטלייביקייט קומט פֿון דעם, וואָס דער מאָגן קאָכט נישט גענוג, עסן זיי נאָך „איידעלערע“ עסנס און — האָבן נאָך ווייניקער שטולגאַנג. פֿאַרקערט ווידער, פֿון צופֿיל אָנעסן זיך מיט אַלערליי מאכלים, און אַ היפּש ביסל דערפֿון אומפֿאַרדייעלעכע זאַכן, ווערט אַזויפֿיל אָפּפֿאַל אַריינגעטריבן אין דער גרויסער קישקע, אַז זי ווערט פֿאַרפּאַקט און קאָן קוים מיט גרויסע שוועריקייטן באַוועגן דעם שטאָף אויף איר שווערן מאַרשרוט צום רעקטום. די פֿרעסער, ווי די צו־אָפּגעהיטע, קאָנען ביידע ליידן פֿון פֿאַרשטאָפּונג צוליב פֿאַרקערטע אורזאַכן.

ד ר י ט נ ס, מוז די מאַסע אין דער גרויסער קישקע זיין גענוג פֿליסיק, וואָרום ווען זי איז צו־טרוקן, פֿאַרהאַלט זי זיך ביי די ווענט און עס איז שווער פֿאַר די מוסקולן צו שטופּן זי ווייטער. אין די געדערים איז די שפּייז אַלעמאָל אין אַ פֿליסיקן צושטאַנד און אַזוי קומט עס אַריין אין דער גרויסער קישקע. ליגנדיק אָבער דאָרטן צו לאַנג, ווערט דער וואַסערדיקער טייל באַלד אַריינגעצויגן אין בלוט, און אויב דער קערפּער קריגט נישט אַריין גענוג וואַסער נאָכן עסן, ווערט די מאַסע צו־האַרט און קאָן נישט צייטלעך אַריינגעשטופּט ווערן אין רעקטום. און אַפֿילו אַז זי קומט שוין אַריין אין רעקטום, בלייבט זי צוליב דערזעלביקער אורזאַך אויך דאָרטן ליגן צו לאַנג — פֿון וואָס זי ווערט נאָך האַרטער און האַלט דעם שטולגאַנג אָפּ נאָך לענגער.

אין דורכשניט, קאָן מען אָננעמען, ווערן אָט די דריי תנאים דערפֿילט. נישט אַלע מענטשן זענען באַנק־קוועטשערס;

נישט אלע זענען פרעסערס אדער צו-איידעלע עסערס, און וואסער פעלט חלילה אויך נישט אויס. דאך קלאגן זיך אזויפיל מענטשן אויף פארשטאפונג און פארשטייען נישט פארוואס דאס קומט זיי. געוויס זענען פאראן אורזאכן פון פארשטאפונג, פאר וועלכע מען קאן קיינעם נישט באשולדיקן. דאס זענען ארגאנישע פעלערן פון געבוי, דהיינו א צו לאנגע קישקע, שארפע איינבויגן („קינקס” אויף ענגליש), צוזואקסונג צו אנדערע טיילן פון בויך א. אז. וו. אזוי קאן אויך טרעפן, אז דער רעקטום איז ענג ביי א געוויסן פונקט, אדער א דערבייאיקער געוויקס דריקט אויף אים, אדער דער שמערץ פון מערידן, צי פון א וווּנד ביים סאמע ארויסגאנג, לאזט אים זיך נישט אויסליידיקן. איך וויל אבער דא דערמאנען נאך אן אורזאך פון פארשטאפונג, פאר וועלכער די מענטשן, וואס קלאגן זיך, זענען דירעקט פאראנטווארטלעך. איך מיין די שלעכטע געוואוינהייט פון נישט פאלגן דעם „רוף פון דער נאטור” און אפלייגן אויף שפעטער דאס, וואס מען דארף טאן גלייך באלד.

א מענטש איז נישט קיין מעכאנישע מאשין, וואס איר שטעלט זי אן, טוט אין איר אריין וואס מען דארף, דערלאנגט א קוועטש א קנעפל און זי הויבט אן ארויסווארפן פון זיך הייסע ווורשטלעך, למשל. די מענטשלעכע מאשין האט נערוון, שטימונגען און אן אייגענעם ווילן. אייער שפייז-קאנאל מעג האבן גאנץ גוטע מוסקולן; איר מעגט אריינטאן אין אים די ריכטיקע שפייז און געטראנק אין דער ריכטיקער פראפארציע — אויב אבער אייערע נערוון זענען צערודערט, דער קאפ שטענדיק פארטאן (אין געשעפט אדער קארטן) און איר אונטערדריקט ווילנדיק דעם פארלאנג זיך אויסצורייניקן ווען ער קומט, וועט איר סוף-כל-סוף ליידן פון פארשטאפונג.

דערדאזיקער פארלאנג ווערט געשאפן אין רעקטום אזוי באלד ווי ער פילט זיך אן. דער רעקטום איז א ברייטע קישקע, וואס קאן זיך בשעת הדחק א היבש ביסל פאנאנדערציען. ווען איר הערט זיך נישט צו צו זיין מאנען און איר לייגט אפ אייער פליכט אויף שפעטער, מוז ער זיך האלטן מיט זיין פעקל.

אַ ברירה האָט ער? דערווייל ווערט דער שטאָף אין אים אַלץ טרוקענער און די עמפּינדלעכקייט פון זיינע נערוון אַלץ שוואַכער; און אַזוי ווי די גרויסע קישקע שטופּט אין אים נאָכאַנאַנד פרישן אָפּפאַל, ווערט ער מיט דער צייט צעצויגן ווי אַן אַלטער זאַק, און נישט ער מאָנט שוין מערער, נישט ער האָט בכח זיך אויסצולייזדיקן אַפילו ווען ער זאָל דאָס וועלן.

געוויס קומט עס נישט אָפּט צו אַזאַ האָפנונגסלאָזן צו־שטאַנד, און מענטשן כאַפּן זיך פאַר פאַרשיידענע אָפּפיר־מיטלען אַ צייט פריער איידער זייער רעקטום דע־גרייכט אַזאַ נידעריקע מדרגה. זייער אָפּט אָבער זענען די מיטלען, וואָס זיי באַנוצן, שעדלעכער צום אַלגעמיינעם געזונט איידער די קראַנקהייט אַליין — אויב מען מעג די געוויינלעכע האַרטלייביקייט איבער־הויפּט אָנרופן מיטן נאָמען קראַנקהייט. וועגן דידאָזיקע מיטלען וועלן מיר באַלד רעדן, איך וויל אָבער קודם קלאָר מאַכן אַ פּאָר פּונקטן וועגן דעם איבל גופא.

ערשטנס, איז כדאי צו וויסן, אַז אַ האַרטער מאָגן און אַ שלעכטער־מאָגן זענען צוויי פאַרשיידענע זאַכן. אַ שלעכטער מאָגן מיינט אַ קראַנקער מאָגן, וואָס קאָן נישט פאַרדייען דאָס עסן, אָדער וואָס פאַרדייט עס שווער, מיט צרות און שמערצן. אַ האַרטער מאָגן מיינט גאַנץ אָפּט פאַרקערט, אַז דאָס עסן ווערט אַזוי גוט פאַרדייט, אַז עס בלייבט פון אים צו ווייניק אָפּפאַל, וואָס זאָל אַרויסקומען אין שטולגאַנג. אַ מאָגן, וואָס קאָכט נישט איבער דאָס עסן ווי עס דאַרף צו זיין, טרייבט אַריין אין דער גרויסער קישקע נישט קיין צוגעגרייטע שטאָפן, וועלכע רייצן איר אויף און מאַכן, אַז זי זאָל זיי שנעלער אַרויסטרייבן: אָנשטאָט פאַרשטאָפּונג באַקומט זיך גאָר דאַן אַ לויז לייב. פון דער אַנדער זייט קאָן זייער אַ האַרטער מאָגן אַפילו גיין צוזאַמען מיט דער בעסטער פאַרדייאונג און דעם בעסטן אַפּעטיט.

צווייטנס, איז ווייט נישט אמת, אַז אַלע צרות קומען פון אַ האַרטן מאָגן. די טעאָריע פון זעלבסטפאַרגיפטונג (אויטאָ־אינטאָקסיקאַציע) דורך דער אַרבעט פון די מיקראָבן, וועלכע

ברוכפערן זיך אין דער גרויסער קישקע, ווען דער אָפּפאַל-שטאָף ליגט אין איר צו לאַנג, האַלט נישט אויס קיין קריטיק. מיק-ראָבן קאָנען נישט לעבן און זיך פאַרמערן, ווען זיי האָבן נישט ארום זיך געגוג פליסיקייט, און דער אָפּפאַל-שטאָף אין דעם צושטאַנד פון פאַרשטאָפּונג איז דאָך דוקא צו טרוקן און בכן גאָרנישט גינסטיק פאַר זיי. דער פאַקט איז, אַז צוליב דער נאָרמאַלער טרוקנקייט פון דעם שטאָף אין דעם אונטערשטן טייל פון דער קישקע, שטאַרבן אויס אַזוי פיל באַקטעריען, אַז זיי מאַכן אויס אַ גאַנצן דריטל פון דער מאַסע פון שטולגאַנג.

און וואָס איז שייך די כעמישע גיפטן, וועלכע קאָנען זיך אַנטוויקלען אין דער גרויסער קישקע, איז, ערשטנס, די רפואה דערצו געגעבן געוואָרן פון דער נאַטור אַליין; וואָרום אַלץ, וואָס ווערט אַריינגעצויגן אין בלוט פון אַלע טיילן פון שפּייז-קאַנאַל גייט דורך אַ פריער אַדורך דער לעבער, ווו אַלע גיפטיקע שטאָפן ווערן געמאַכט אומשעדלעך איידער דאָס בלוט גיסט זיך אַריין אין דער אַלגעמיינער צירקולאַציע. און, צווייטנס, איז איבערהויפּט נישט גלויבלעך, אַז די סימפּטאָמען פון פאַרשטאָפּונג זאָלן קומען פון אַזוינע גיפטן; וואָרום אויב די קאָפּווייטאָק און אַנדערע בערוואָזיטעטן, אויף וועלכע די האַרטלייביקע באַקלאָגן זיך, וואָלטן געקומען פון גיפטן, וואָלטן זיי דאָך נישט געקאָנט פאַר-שווינדן אַזוי שנעל ווי דער רעקטום ווערט אויסגעליידיקט, דורך אַ קליסטיר, צום ביישפּיל. ווי אַ געוויסער דאָקטאָר האָט זיך אויסגעדריקט: איר קאָנט דאָך נישט מאַכן אַ שיכּורן ניכטער דערמיט, וואָס איר נעמט ביי אים צוועק זיין פלעשל שנאַפּס. עס געדויערט געוויינלעך מער ווי אַ מעת לעת איידער דער קערפּער קאָן זיך באַפרייען פון אַ גיפט, וואָס צירקולירט אין בלוט.

די גלייכסטע דערקלערונג איז, אַז די אורזאַך איז פּשוט אַ מעכאַנישע. דער אָנגעקליבענער אָפּפאַל שפּאַרט פאַנאַנדער דעם אונטערשטן טייל פון דער גרויסער קישקע און דעם רעק-טום; דאָס דריקט און רייצט אויף זייערע נערוון, און דורך זייער פאַרבינדונג מיט אַנדערע נערוון רופט עס אַרויס די

געוויינלעכע סימפטאָמען. אגב שאָפט דער אָפּפאַל-שטאָף, וואָס ליגט צו לאַנג, אַ געוויסע סומע גאַזן אין רעקטום און אין דער גרויסער קישקע; און אַזוי ווי אַ טייל פון דער קישקע ליגט אין דער קווער פון בויך איבער דעם אויבערשטן מאָגן, שטאַרט עס אויך אויפן מאָגן און שטערט זיין נאָרמאַלע באַוועגונג.

ווי די מעשה זאָל נישט זיין, אַנגעגעבעם זענען די סימפּטאָמען נישט, און עס איז אַוודאי בעסער צו האָבן שטולגאַנג רעגלמעסיק יעדן טאָג. דער בעסטער וועג, וויאַזוי דאָס צו האָבן איז — צו וועלן דאָס האָבן, צו טראַכטן וועגן דעם, צו מאַכן זיך אַ געוויינהייט אויסצוליידיקן זיך יעדן טאָג. בכלל גערעדט, האָט יעדער מענטש אַזאַ מאָגן ווי ער פאַרדינט. די, וואָס טראַכטן נישט מער ווי אַריינצוועסן, אָנפּאַקן אין זיך וואָס מער, און קלערן קיינמאָל נישט וועגן „אַרויסגעבן" — די ריכטיקע „האַרטלייביקע" נאַטורן — די ליידן געוויינלעך פון פאַרשטאָפּונג און ווערן באמת האַרטלייביק. ווי דער שטייגער איז, ווערן זיי „בעלי תשובות" אויף דער עלטער, ווען עס איז שוין אַ ביסל צו שפּעט; און ווי די גמרא זאָגט: „ווו די בעלי תשובות שטייען, קאָן אַ גוטער ייד נישט איינשטיין," — וואָרום עס פעלט צו אַ חלשות הערנדיק זיי רעדן באַכאַנאַנד וועגן זייער מאָגן...

איבונגען פון די מוסקולן, די ריכטיקע דיעטע אין קוואַליטעט און קוואַנטיטעט, טרינקען עטלעכע גלעזער וואַסער יעדן טאָג — דאָס איז אַבסאָלוט נויטיק פאַר יעדן מענטשן, וואָס וויל האָבן אַ רעגלמעסיקן מאָגן.

וועגן איבונגען (עקסערסייז) איז דאָ פיל צו רעדן. אַלע מעטאָדן זענען גוט; די ספּעציעלע איבונג, וואָס שטאַרקט די בויך-מוסקולן, איז אודאי גוט; אויב איר קאָנט אָבער קיין אַנדער זאַך נישט טאָן, שפּאַצירט אויף דער פרייער לופט אַ פּאָר שעה יעדן טאָג, און לויפט אונטער אַביסל, אויב איר פוילט זיך נישט.

וועגן דער דיעטע איז נאָך מער דאָ צו רעדן, הגם און אפשר גראָד ווייל עס איז שוין אַזויפיל גערעדט געוואָרן וועגן

דעם. בקיצור איז אזוי: אונזערע געוויינלעכע עסנס — ברויט, פלייש, בולבע, גרויפן, אביסל גרינס, פרוכט — גיבן בכלל גענוג אפפאל-שטאף פאר דער גרויסער קישקע. עסן עקסטרא קלייען איז אין בעסטן פאל נישט בעסער ווי אן אנדער אפפיר-מיטל, וואס רייצט די געדערים; אין ערגסטן פאל, ד. ה. ווען דער רעקטום האט שוין פארלוירן זיין עמפינדלעכקייט, איז פאנאנדערגעשפארט און האט קיין כח נישט זיך אויסצולײדיקן — וועט די קלייען אים נאך מער אנשפארן, און קיין גוטס וועט דערפון נישט ארויסקומען. פלוימען און דעסגלייכן — מהיכא תיתא, פארוואס נישט? פארלאזן זיך אבער אויף דעם קאן מען נישט, ווייל עס הערט באלד אויף צו ווירקן.

נאך א וויכטיקער פונקט איז צו עסן רעגלמעסיק דריי מאל א טאג. די מענטשן, וואס עסן נישט קיין פרישטיק, קומען אפ מיט גארנישט צו מיטאק און עסן זיך אן ווי די (ווי זאל איך זיי אנרופן?...) צו וועטשערע — ווארפן מיט אמאל אן א צו שווערע משא אויפן שפייז-קאנאל, וועלכע ער וואלט געקאנט א סך לייכטער פארטראגן, ווען מען צעטיילט עס פאר אים אין דריי מאל. עס איז אלע מאל געזינטער נישט צו דערצארנען דעם מאגן.

די באקאנטע אפפיר-מיטלען ווי ריצנאייל, ביטער-זאלץ און מאגנעזיע טרייבן ארויס אלץ, וואס געפינט זיך אין שפייז-קא-נאל, דאס גוטע מיט דאס שלעכטע צוזאמען. דאס קאן נאר ברענגען נוצן אין א שארפן צושטאנד פון אומפארדייאונג, דהיינו ווען מען האט זיך איבערגעגעסן, ווי עס טרעפט אמאל (הלואי זאל דאס נישט טרעפן!) אדער ווען מען האט געגעסן עפעס נישט-פרישעס. איינגעמען אזעלכע מיטלען טעגלעך פאר כראנישער פארשטאפונג, איבערהויפט ווען מען איז אפגעצערט פון צו ווייניק עסן, איז פאזיטיוו שעדלעך. ווי אן אפצערונגס-מיטל פאר צו פעטע מענטשן, איז קארלסבאדער זאלץ אדער ביטער-זאלץ נישט שלעכט.

די אנדערע מעדיצינישע מיטלען, אין דער פארם פון פילן, אונטער פארשידנערליי נעמען, אדער די קרייטעכער, ווי תעבערס טיי, סענע בלעטלעך, ליקריטש פולווער און דעסגלייכן זענען אפטמאל גוט פאר א קורצער צייט — אפשר נאך בעסער,

איידער די נאַריש-אידעאַליזירטע קליין. דאָס קליגסטע איז אָבער זיי צו געברויכן בלויז ווי אַ הילפס-מיטל איינצושטעלן די גע-ווינהייט פון טעגלעכן שטולגאַנג. פאַר דעם צוועק דאַרף מען נעמען איינעם פון דידאַזיקע מיטלען אַלע נאַכט פאַרן שלאָף אַ שטיק צייט, און גיין אויף מאָרגן אין דער פרי (בעסער נאָך פרישטיק) זיך אויסליידיקן. די דאָזע דאַרף זיין אַ קליינע, בלויז וויפל עס איז גענוג אַרויסצורופן אַ פאַרלאַנג, און מען דאַרף עס אויפהערן נעמען אַזוי באַלד, ווי מען פילט יעדן פרימאָרגן אַ פאַרלאַנג אָן זיי.

די מינעראַל-אייל רייצט נישט און היילט נישט; ווען איר נעמט עס גענוג, וועט איר האָבן שטולגאַנג. פאַרלאָזט זיך אויף דעם, וועט איר עס דאַרפן נעמען צייט איר לעבט. עס ווירקט פונקט ווי אַ קליסטיר פון אייל; אָבער אַזוי ווירקט אויך אַ קליסטיר פון וואַסער מיט אַביסל זאַלץ.

עס פאַרשטייט זיך, איך רעד דאָ נישט וועגן די פאַלן פון פאַר-שטאָפּונג, וואָס זענען זייטיקע סימפּטאָמען פון גאַנץ ערנסטע קראַנק-הייטן ווי כראָ ישער אַפּענדיציט, גאַל-שטיינער, מאָגן-ווונד, א. אַז. וו. פאַר זיי קאָן מען קיין כללים נישט שרייבן; יעדער פאַל מוז באַ-האַנדלט ווערן ספּעציעל, און נישט דורך זעלבסט-קוראַציע. איך נעם זיך אויך נישט אונטער אויפצוקלערן יענע נערוועזע דיספּעפּטי-קער, ביי וועלכע „שטולגאַנג" איז געוואָרן אַ מאַניע און זיי טראָגן זיך אַרום מיט גאַנצע אַפּטייקלעך פון אָפּפיר-מעדיצינען. איך רעד דאָ צו דעם דורכשניטלעך-נאָרמאַלן מענטשן, וועלכער האָט אַ האַרטן מאָגן און וואַלט וועלן בטור ווערן דערפון. אויב ער האָט אַרויסגעטראָגן אַ קלאָרן באַגריף וועגן די אורזאַכן פון אַ האַרטן מאָגן און וועט זען נאָכצוקומען די פאָדערונג פון דער נאַטור מיט די מיטלען, וואָס זע-נען אויבן אָנגעצייכנט געוואָרן, וועט ער, ווי יענער זאָגט, קיין חרטה נישט האָבן. און טאָמער מאַכט זיך אַמאָל, אַז עס גייט אַוועק אַ טאָג אָן שטולגאַנג, דאַרף מען אויך די וועלט נישט איינלייגן. לאָזט זיך נישט אָנשרעקן פון די, וואָס פאַרקויפן אָפּפיר-מיטלען! איך נעם די אחריות פאַר דער באַהויפּטונג, אַז האָבן שטולגאַנג אַלע טאָג איז בכלל נישט קיין נאַטור-געזעץ.

דיקע מענטשן און צוקער-קראַנקהייט

דיקייט אָדער פעטקייט איז איינע פון די צווייפלהאַפטע ברכות פון אונזער ציוויליזאַציע. אין דעם ווילדן אָדער נאַטורצושטאַנד איז אַ דיקער מענטש מיט אַ גראָבן בויך געווען איינע פון די זעלטנסטע דערשיינונגען. און דאָס איז זעלבסטפאַרשטענדלעך, וואָרים דער ווילדער האָט אָפטער געהונגערט איידער געגעסן, און האָט זיך געדאַרפט גענוג אָנלויפן און אויסמאַטערן איידער ער האָט באַקומען זיין ביסל חיונה. ציוויליזירטע מענטשן פּראָדוצירן מער שפּייז וויפל זיי קענען פאַרברויכן, מיט אַ סך ווייניקער אָנשטרענגונג. און זיי לאָזן זיך ווילגיין: זיי עסן מער וויפל זיי האָבן נויטיק, ווערן פעט און — קראַנק.

אַז צופיל פעטקייט איז בכלל אומגעזונט, איז שוין, דאַכט זיך, אַ באַוווסטער פאַקט, וואָס נאָר די זולל וסובאניקעס מאַכן זיך פון אים נישט וויסנדיק; איך וויל דעריבער דאָ נאָר באַטראַכטן די שייכות, וואָס פעטקייט האָט ספּעציעל צו דער גאָרנישט זיסער צוקער-קראַנקהייט. געוויס ליידן נישט אַלע פעטע מענטשן אויף צוקער-קראַנקהייט, און פעטקייט איז נישט די איינציקע אורזאַך פון דערדאָזיקער קראַנקהייט; די צו-פעטע ווערן אָבער גאַנץ זיכער מער עלול צו קריגן די קראַנקהייט איידער מענטשן, וואָס האָבן אַ נאָרמאַלע וואָג, און עס איז כדאי צו פאַרשטיין די פאַרבינדונג צווישן די ביידע, כדי בעסער צו קענען זיך אָפּהיטן פון איר.

ראשית מוז מען איינזען קלאָר און דייטלעך, אַז פעטקייט

נעמט זיך פשוט און פראַסט פון צופיל עסן. דאָס גלייכווערטל: „פון על חטא ווערט מען נישט פעט, איז אַן אַבסאָלוטער אמת. אומזיסט וועלן אייך די אַרום צוויי־הונדערט פונטיקע פאַרשוינען וועלן איינרעדן, אַז זיי עסן „אַזוי ווייניק ווי אַ פויגעלע". ערשטנס איז דאָס נישט אמת; צווייטנס איז אַ פויגל דווקא גאָר אַ גרויסער פרעסער, און דריטנס איז אַן ענדיק אויך אַ פויגל... דער פאַקט אַליין, וואָס זיי האָבן אָנגעקליבן אַזויפיל פעטס איז דער שטאַרקסטער עדות, אַז זיי עסן צופיל — יעדנפאַלס מער וויפל זיי דאַרפן עסן. עס איז גאַנץ איינפאַך: ווען איר לייגט אַריין אין באַנק מער וויפל איר ציט אַרויס, קלייבט זיך אָן אַ באַלאַנס; אַזוי אויך: ווען איר טוט אַריין אין קערפער מער שפּייז וויפל איר פאַרברויכט, קלויבט זיך אָן איבעריקע פעטס. און דערביי מוז מען באַמערקן, אַז אַזוי ווי עס איז קיין חילוק נישט פון וואָסערע אַסיגנאַציעס אייערע דעפּאָזיטן אין באַנק באַשטייען, צי פון פינפערלעך, צענערלעך, אָדער הונדערטערס, אַזוי איז אויך קיין חילוק נישט, צי איר עסט צופיל פון איין סאָרט שפּייז אָדער פון אַן אַנדער סאָרט. וואָס עס רעכנט זיך, איז די גאַנצע סומע, דער סך־הכל, וויפל געלט איר לייגט אַריין אין באַנק אָדער וויפל שפּייז אין מאָגן: אויב עס איז מער וויפל איר ציט אַרויס, מוז זיך אָנקלויבן אַ באַלאַנס.

פעטקייט, אַלזאָ, הייסט בכלל עסן צופיל; עסן, ד. ה. אַריינטאָן שפּייז אין מאָגן, מיינט אַז עס דאַרף פאַרדייעט ווערן, און כדי דאָס עסן זאָל ריכטיק פאַרדייעט ווערן, מוזן אַרבעטן, אַ חוץ דעם מאָגן און די געדערים, צוויי ספּעציעלע אָרגאַנען, די לעבער און די פּאַנקרעאַז. און פון זיי הענגט דאָס אָפּ, צי עס וועט זיך אַנטוויקלען אין קערפער די צוקער־קראַנקהייט, צי נישט.

די לעבער איז די כעמישע לאַבאָראַטאָריע פון קערפער. עס איז איבעריק צו זאָגן, אַז זי איז אַ העכסט ווונדערבאַרע לאַבאָראַטאָריע — אַלע אָרגאַנען פון אַ לעבעדיקן אָרגאַניזם זענען העכסט ווונדערבאַר — און איינע פון אירע ווונדערבאַרע פונקציעס איז טאַקע בנוגע דעם צוקער. אינטעליגענטע לעזער־

ווייסן שוין, אַז אַלע אונזערע שפּייזן ווערן איינגעטיילט אין דריי סאָרטן: פּראָטעאין, ווי אייער, קעז און פֿלייש; קראָכמאַל, ווי ברויט, אַלערליי גרויפּנס און געוויקסן, און פּעטס, ווי פּוטער, שמאַלץ און אייל. דער פּראָטעאין גיט דעם מאַטעריאַל פון וואָס דער קערפּער איז געבויט; דער קראָכמאַל ווערט אין די געדערים ענדלעך פֿאַרענדערט אין צוקער און גיט דעם קערפּער, אַזוי גוט ווי די פּעטס, די קראַפֿט מיט וואָס צו אַרבעטן.

אָט די אַלע סאָרטן שפּייז, נאָכדעם ווי זיי ווערן פֿאַרדייעט אין די געדערים, ווערן אַריינגעצויגן אין די בלוט-אָדערן וואָס גייען צום האַרץ, כדי פון דאָרט פֿאַנאַנדערגעשיקט צו ווערן אין אַלע טיילן פון קערפּער און געבן זיי זייער נויטיקן מאַטעריאַל און קראַפֿט. פֿריער אָבער איידער זיי ברענגען דאָס בלוט צום האַרץ, גיסן זיי אַריין זייער גאַנצע אָנגעזאַפּטע שפּייז (אַ חוץ אַ טייל פונם פּעטס) אין אָט דער לעבער-לאַבאָראַטאָריע. אַז עס קומען פֿאָר וואונדערבאַרע פּראָצעסן, דער פּראָטעאין ווערט אויף אַן אומבאַקאַנטן אופן געענדערט און באַפֿרייט פון זיינע גיפֿטיקע אייגנשאַפֿטן. עס איז אַ פֿאַקט, אַז פּראָטעאין, וואָס איז נישט געענדערט געוואָרן אין דער לעבער, ווירקט ווי אַ סם אויפֿן קערפּער; דער צוקער ווערט ווידער פֿאַרוואַנדלט אין אַ פֿאָרם פון קראָכמאַל און ווערט פֿאַרהאַלטן אין דער לעבער, און ערשט ביסלעכווייז ווערט עס צוריק צוקער און אַריינגעטריבן דורכן האַרץ אין דער אַלגעמיינער צירקולאַציע, כדי פֿאַרברענט צו ווערן אין קערפּער, פּונקט ווי קוילן אין אויוון, און שאַפֿן די נויטיקע קראַפֿט.

וואָס איז דער שכל, וואָס נאָכדעם ווי דער קראָכמאַל איז שוין פֿאַרוואַנדלט געוואָרן אין צוקער אין די געדערים, איז ער ווידער געענדערט געוואָרן אויף אַ מין קראָכמאַל (גליקאָגען) אין לעבער, און דאַן ביסלעכווייז נאָכאַמאָל געוואָרן צוקער? דער שכל דערפֿון איז אַפֿילו נישט קיין פּראָסטער, אָבער אַ גאַנץ דייטלעכער: קראָכמאַל קען אין בלוט נישט אַריינגעצויגן ווערן, ביז עס געענדערט ווערן אויף צוקער, וואָס קאָן יאָ אַריינגעצויגן

ווערן אין בלוט; אויב אָבער דאָס גאַנצע צוקער, וואָס פאַר-מירט זיך אין די געדערים נאָך אַ מאָלצייט, וואָלט גלייך אַריינ-געשטראָמט אין דער צירקולאַציע, וואָלט דאָס בלוט אים נישט געקאָנט פאַרווענדן אין קערפּער, און אַ גרויסער טייל פון אים וואָלט געגאַנגען לאיבוד דורך די נירן אין דעם אורין. דעריבער מוז עס פאַרהאַלטן ווערן אין לעבער; אָבער כּדי דער בלוט-שטראָם פון לעבער צום האַרץ זאָל דעם צוקער נישט אַריינ-טרייבן מיטאַמאָל אין דער צירקולאַציע, מוז עס ווידער פאַר-וואַנדלט ווערן אין אַ מין קראָכמאַל, וואָס קען נישט אַריינגע-צויגן ווערן אין בלוט, און ערשט נאָכדעם אַרבעט די לעבער ביסלעכווייז איבער דעם נייעם קראָכמאַל אויף צוקער און לאָזט אים אַריינגיין אין בלוט אין אַזעלכע פּראָפּאָרציעס, וואָס קענען פאַרווענדט ווערן אין קערפּער ווי געהעריק איז.

דאָס איז דער ערשטער עטאַפּ, עס איז אָבער דאָ נאָך אַ צווייטער, און דאָס איז די אַרבעט פון דער פּאַנקרעאַז אָדער, ווי מען רופט זי אויף דייטש, די בויך-דריזע. דערדאָזיקער אָרגאַן, וואָס ליגט הינטערן מאָגן, צווישן דער לעבער אויף דער רעכטער זייט און דער מילץ אויף דער לינקער זייט, האָט זייער פיל צו זאָגן וועגן דער פאַבריקאַציע פון דעם צוקער און וועגן זיין ענדלעכער פאַרווענדונג. ערשטנס גיסט די בויך-דריזע אַריין אין די געדערים אַזאַ זאַפט, וואָס העלפט דעם קראָכמאַל פאַר-ענדערט צו ווערן אויף צוקער; און צווייטנס אַרבעט זי אויס אַ ספּעציעלן שטאָף, וואָס גייט אַריין דירעקט אין בלוט און ווירקט אויף אַן אומבאַקאַנטן אופן, אַז דער צוקער זאָל קענען פאַרברויכט ווערן אין קערפּער. דערדאָזיקער שטאָף ווערט גע-שאַפן אין ספּעציעלע טיילן פון דער בויך-דריזע, וועלכע דער דייטשער פּראָפעסאָר לאַנגערהאַנז האָט דער ערשטער באַשריבן, און אַזוי ווי דידאָזיקע טיילן זענען גרופּירט באַזונדער פון די איבעריקע טיילן, האָט מען זיי אַ נאָמען געגעבן לאַנגער-האַנזעס אינזלען.

עקספּערימענטן האָבן באַוויזן, אַז ווען מען שניידט אויס בייַ אַ חיה די גאַנצע בויך-דריזע, באַווייזט זי גלייך צוקער אין

דעם אורין, און די חיה קען לאַנג נישט לעבן. שניידט מען אָבער אויס אַלע איבעריקע טיילן אַ חוץ דידאָזיקע אינזלען, באַווייזט זיך נישט קיין צוקער און די חיה שטאַרבט נישט פון צוקער-קראַנקהייט. דערפון איז געוואָרן קלאָר, אַז די ריכטיקע פאַרווענדונג פון צוקער אין קערפּער הענגט אָפּ פון דעם שטאָף, וואָס דידאָזיקע אינזלען גיסן אַריין אין בלוט; און ערשט מיט עטלעכע יאָר צוריק האָט זיך איינגעגעבן דעם דאָקטאָר באַנטינג פון טאָראָנטאָ אַרויסצוקריגן דעמדאָזיקן שטאָף אין אַ ממשות־דיקער פאָרם און באַנוצן אים אויף אָפּצושטעלן דעם פאַרלוסט פון צוקער דורך דעם אורין. אַזוי ווי אינזלען הייסן אויף לאַטיין אינסולאַ, האָט ער אַ נאָמען געגעבן דעם שטאָף אינסולין, און דאָס איז דאָס נייע מיטל, וואָס מען געברויכט איצט אין דער באַהאַנדלונג פון צוקער-קראַנקהייט (דיאַבעטיס).

דער אינסולין ווערט איצט פּראָדוצירט אויף אַ גרויסן מאַסשטאַב פון די בויך-דריזן פון די געשאָכטענע בהמות. דער גערייניקטער פּראָדוקט, סטאַנדאַריזירט אין געוויסע גראַדן פון שטאַרקהייט, ווערט אַריינגעשפּריצט אין בלוט, און דאָס ווירקט, אַז דער צוקער, וואָס געפינט זיך צופיל אין בלוט, זאָל פאַר־ברויכט ווערן אין קערפּער, פונקט אַזוי ווי, ווען די בויך-דריזע גיסט אַריין איר אינסולין אין בלוט אויף דעם נאַטירלעכן אופן.

גענוי ווי אַזוי דער אינסולין ווירקט, אַז דער צוקער, וואָס פאָרמירט זיך ענדלעך אין די געדערים, זאָל ריכטיק פאַר־ווענדעט ווערן אין דער נויטיקער קראַפט פאַרן קערפּער, איז נאָך נישט פעסטגעשטעלט. איין סברא איז, אַז ער העלפט די לעבער איינצוהאַלטן אין זיך אויף אַ ווײַלע דעם צוקער, וואָס פליסט אין איר אַריין פון די געדערים. על כל פנים, ווענען ביידע, אי די לעבער, אי די בויך-דריזע, גלייך נויטיק פאַר דעם ריכטיקן פאַרברויך פון אונזער הויפּט-שפּייז, — אַלע קראָכ־מאַל און צוקער-אַנטהאַלטנדע עסנס, — וועלכע גיבן דעם קערפּער זיין נויטיקע קראַפט. ווען איינער פון די ביידע אָרגאַנען אַר־בעטן נישט ווי געהעריק איז, וועט דער קערפּער ליידן אויף פאַרשיידענע אופנים, וועלכע עס איז דאָ נישט דער פּלאַץ צו

באַשרייבן, ספּעציעל אָבער וועט ער ליידן אויף צוקער-קראַנקהייט, וואָס איז גאָרנישט קיין זיסע זאַך, שוין אַפילו מיט דער אינסולין-באַהאַנדלונג.

פאַרשיידענע אורזאַכן קענען גורם זיין פאַרשיידענע קראַנקהייטן פון דידאָזיקע צוויי אָרגאַנען: ענצינדונגען, באַקטעריען-אָנשטעקונג, געוואוקסן, פאַרוווּנדונגען א. ד. גל. קענען פאַרדאַרבן די לעבער און די בויך-דריזע — איז דעמאָלט צוודאי שלעכט; עס איז אָבער נישט דירעקט אונזער שולד, און מיר האָבן כאָטש די צווייפלהאַפטע באַפרידיקונג, וואָס מיר קאָנען מתרעם זיין אויפן רבש"ע אָדער להבדיל וואַרפן די שולד אויפן ווייב... אויף וועמען אָבער זאָלן מיר זיך באַקלאָגן, ווען די שולד איז אונזער אייגענע, ווען מיר האָבן בידים אַליין גענומען און פאַרדאָרבן דידאָזיקע טייערע אָרגאַנען, אויסמאַטערנדיק זיי מיט צופיל אכילה, פרעסנדיק, פשוט נערעדס, איבער דער מאָס!

יעדע כלי, וואָס מען נוצט צופיל, ווערט אָפּגענוצט פאַר דער צייט. ווען מען לייגט אַריין צופיל שפּייז אין מאָגן, לייגט מען אָן צופיל אַרבעט אויף דער לעבער און דער בויך-דריזע. אַ געוויסע צייט קענען זיי, דורך אַן איבעריקער אָנשטרענגונג, פאַרטיק ווערן מיט זייער שווערן טאָג אַרבעט; לאַנג קענען זיי אָבער אַזוי נישט אָנגיין; יעדע אָנשטרענגונג האָט אַ שיעור; אַריבער דעם שיעור מוז עס פּלאַצן. עס איז אַ פאַקט, אַז די בעסטע באַהאַנדלונג פון דער צוקער-קראַנקהייט, איידער אינסולין איז דערפונדן געוואָרן, איז געווען פאַסטן, אַבסאָלוט נישט עסן עטלעכע טעג נאָכאַנאַנד. דער שכל דערפון איז, אויסרוען פולשטענדיק די בויך-דריזע און די לעבער, אַזוי אַז זייערע צעלן זאָלן ווידער אָנהויבן אַרבעטן און אַרויסגעבן די נויטיקע שטאָפן צו מאַכן דעם צוקער געברויכבאַר. אויף דעמזעלביקן אופן דערוואַרט מען אויך איצטער, אַז פאַר דער צייט, וואָס מען געברויכט דעם אינסולין, וועט זיך דערווייל די בויך-דריזע אויסרוען און אפשר ווידער אָנהויבן צו פּראָדוצירן איר אייגענעם אינסולין, און אַזוי טאַקע באמת אויסקורירן די קראַנקהייט.

צופיל פעטקייט איז נישט נאָר אַ סימן. אַז עס ווערט אַרײַנגעוואָרפן פון צופיל עסן מער אַרבעט אויף דער לעבער און בויך־דריזע, וויפל זיי קענען נאָרמאַל אויפטאָן. נאָר דאָס איבעריקע פעטס גופא שטערט די אַרבעט פון די צוויי אָרגאַנען, ווי אויך פון אַנדערע אָרגאַנען. פעטס איז אַ סאָרט זאַפּאַס (פאָרראַט) פון ברען־מאַטעריאַל פאַרן קערפּער. דער קערפּער האָט די אייגנשאַפט צו פאַרוואַנדלען זיין פליסיקן ברען־מאַטעריאַל, דעם צוקער. ווען ער האָט צופיל פון אים, אין, אַזוי צו זאָגן, אַ פיקסירטן ברען־מאַטעריאַל, פעטס, וועלכן ער פּאַקט אָן ווו עס לאָזט זיך, דערהויפּט אויפן בויך. אין דער געהעריקער מאָס איז דאָס גאַנץ נוצלעך: עלעהיי אַ זאַפּאַס פון קוילן טאָמער וועט אויסברעכן אַ שטרייק. ווען עס מאַכט זיך אָבער צופיל פעטס, גיסט זיך יעדע צעל אָן מיט פעטס און פאַרלירט דורכדעם איר כּוח צו שאַפן פּראָדוקטן, ווי אינסולין, למשל, אָדער איר כּוח זיך צונויפצוציען, אויב דאָס איז אַ צעל פון אַ מוסקול. אַ פעט האַרץ, צום ביישפּיל, איז אַ שוואַך האַרץ, ווייל עס קאָן זיך נישט גענוג צונויפציען צו טרייבן דאָס בלוט. אַ פעטע לעבער קען נישט טאָן איר אַרבעט, און ווען די צעלן אין די אינזלען פון דער בויך־דריזע זענען אָנגעגאָסן מיט פעטס, פּראָדוצירן זיי נישט קיין אינסולין און מען קריגט די צוקער־קראַנקהייט.

נישט אומזיסט ווילן די פאַרזיכערונגס־געזעלשאַפטן נישט אָננעמען קיין צו־פעטע מענטשן, און אויך אונזער אַרבעטער־רינג האָט איינגעפירט אַ רעגל ביים אָננעמען נייע קאַנדידאַטן, אַז מען זאָל אונטערזוכן דעס אורין פון די צו־פעטע פאַר צוקער. דער מוסר השכל פון דעם איז, אַז די, וואָס האַלטן טייער זייער געזונט, זאָלן נישט עסן צופיל און דערמיט אויסמיידן די מעגלעכקייט פון קריגן צוקער־קראַנקהייט.

גאַל-שטיינער

גאַל-שטיינער, ווי אַלע אַנדערע שטיינער, וואַקסן נישט אויס מיט איין מאָל, נאָר אַנטוויקלען זיך ביסלעכווייז. עס לייגט זיך צו אַ זעמדעלע צו אַ זעמדעלע ביז עס ווערט אַ קליין שטיינדל, און פון אַ קליינעם ווערט מיט דער צייט אַ גרויסער. ווען גאַל-שטיינער זענען שוין פאַראַן און זיי שפאַרן אויף די ווענטלעך פון דער גאַל-בלאָז, אָדער זיי שטופן זיך אין איינעם פון די קאַנאַלן, וואָס גייען פון לעבער צו דעם ערשטן טייל פון די געדערים (וואָס מען רופט „דואָדענום"), פאַרשאַפן זיי געוואַלטיקע שמערצן. אַז עס טוט וויי, לויפט מען נאָך אַ דאָקטאָר, דער דאָקטאָר קומט און „גיט דעם קראַנקן אַ שפריץ" (דאָס מיינט, ער שפריצט אַריין אונטערן הויט מאָרפין צו באַטויבן די שמערצן) און צעשמועסט זיך מיט דער פאַמיליע וועגן שיקן דעם קראַנקן אין שפיטאָל אויף אַן אָפּעראַציע.

ווען עס האַלט שוין אַזוי ווייט, איז נישט שייך מער צו רעדן וועגן פאַרמיידן די קראַנקהייט. די צייט צו פאַרמיידן אַ קראַנקהייט איז איידער זי איז געקומען, נישט ווען זי איז שוין דאָ אַ פאַרטיקע, אַן ענטוויקלטע. גאַל-שטיינער איז אַ כראָנישע קראַנקהייט, און עס געדויערט געוויינלעך אַ לאַנגע צייט איידער עס אַנטוויקלט זיך; און עס קומט נישט פון זיך אַליין, נאָר עס זענען פאַראַן געוויסע אורזאַכן, וואָס רופן עס אַרויס. דאַרף מען, פאַרשטייט זיך, וויסן די אורזאַכן, כדי צו פאַרהיטן זיך, די קראַנקהייט זאָל נישט קומען. קודם אָבער איז כדאי צו

פאַרשטיין, וואָס דאָס איז פאַר אַ מין הולאת איבערהויפּט, און ווי קומען שטיינער צו אַ מענטשן אין בויך?

איינע פון די אויפגאַבן פון דער לעבער איז צו פּראָדוצירן גאַל. די גאַל באַשטייט פון פאַרשיידענע כעמישע שטאָפן, דערהויפּט פון קאַלך-זאַלצן, און קאָליר-שטאָפן. און איז זייער ביטער. די הויפּט־נוצן פון דער גאַל איז צו העלפן פאַרדייען די פעטס, וואָס מיר נעמען אַריין מיט אונזער שפּייז. פאַר דעם צוועק איז דאָ אַ קאַנאַל, וואָס גייט פון לעבער צו דעם אָנהויב פון די געדערים. דורך וועלכן די גאַל גיסט זיך אַריין אין די געדערים און מישט זיך אויס מיט די שפּייזן, וואָס קומען אין זיי אַריין פון מאָגן. די לעבער פּראָדוצירט גאַל נאָכאַנאַנד, אין די געדערים אָבער הויבט זיך עס אָן אַריינצוגיסן נאָר ווען דער מאָגן גיט אין זיי אַריין שפּייז — איז וווּ זאָל זיך די גאַל אַהינטאָן אין צווישנצייט, בעת דער מאָגן איז ליידיק? דערויף איז געמאַכט געוואָרן די גאַל-בלאָז, אַזאַ קליין זעקל, וואָס דינט ווי אַ רעזערוואַר, וווּ די גאַל קען זיך אָנקלייבן, איידער זי וועט קענען אַריינגיין אין די געדערים. דאָס הייסט, אַ צווייג פון דעם קאַנאַל גייט צו דער גאַל-בלאָז, און די גאַל, וואָס קען נישט אַריין אין די געדערים, גייט אַריין אין דער בלאָז. אין דער צייט פון פאַרדייאונג שפּאַרט די בלאָז אַרויס פון זיך די אָנגעקליבענע גאַל דורך דעמזעלביקן קאַנאַל אין די געדערים אַריין.

טרעפט אַמאָל, אַז די גאַל קען נישט אַריינגיין אַזוי לייכט ווי עס באַדאַרף צו זיין אין די געדערים — צי ווייל דער קאַנאַל ווערט פאַרשוואָלן און ענגער, צי ווייל די עפענונג אין די געדערים איז פאַרשוואָלן געוואָרן — בלייבט די גאַל שטיין צו לאַנג אין דער גאַל-בלאָז, ווערט זי געדיכטער, זעצן זיך אָפּ געוויסע זאַלצן א. א. וו. ביז עס אַנטוויקלט זיך די ריכטיקע צרה. ווען די גאַל קען גאָר אינגאַנצן נישט אַריין אין די געדערים, שפּאַרט זי צוריק אין דער לעבער; פון לעבער שפּאַרט זיך די גאַל אַריין אין די בלוט-אָדערן און מישט זיך אויס מיטן בלוט. ווערט די הויט אויפן גאַנצן קערפּער געל און מען

ראַפּט עס די גאַלזוכט. דאָס קומט אָפטמאָל פון אַ קאַטאַר פון די געדערים, ווען די עפנונג פון דעם גאַל־קאַנאַל ווערט איינגעגאַנצן פאַרשוואָלן און לאָזט די גאַל נישט אַריינגיין אין די אורזאַך דערפון איז אָפטמאָל דאָס עסן צופיל זיסע און פעטע זאַכן. דאָס דויערט אַ פּאָר וואָכן, און ווייבאַלד דער קאַטאַר גייט אַוועק, גייט איבער אויך די געלזוכט. אַמאָל טרעפט, אַז אַ שטיינדל קלייבט זיך אַריין אין דעם קאַנאַל און בלאָקירט דעם גאַנצן חלל אַזוי, אַז קיין טראָפּן גאַל קען נישט אַריין אין די געדערים. דאַן מוז די גאַל שפּאַרן צוריק אין לעבער און פון לעבער אין בלוט, און די געלזוכט, וואָס קומט דאַן אין דייער אַ שטאַרקער פאָרם, האַלט זיך אויפן קערפּער ביז וואַנען דאָס שטיינדל ווערט נישט אַרויסגענומען — ענטוועדער דורך אַן אָפּעראַציע, אָדער עס ווערט אַליין אַרויסגעשטופּט על פּי נס פון קאַנאַל אין די געדערים אַריין.

די אורזאַך פון געלזוכט, הייסט עס, איז דאָס שפּאַרן צוריק אין לעבער פון דער גאַל, וואָס קען זיך נישט אַריינגיסן אין די געדערים. און דאָס קען קומען פון צוויי אומשטענדן: אָדער ווייל די עפענונג פון דער קישקע איז פאַרשוואָלן, אָדער ווייל אַ שטיינדל בלאָקירט דעם קאַנאַל. ווען אָבער דער קאַנאַל איז נישט פאַרבלאָקירט, מעג די גאַל־בלאָז זיין פול מיט שטיינער, וועט קיין געלזוכט נישט קומען. די קראַנקהייט פון גאַל־שטיינער וואָס קלייבן זיך אָן אין דער גאַל־בלאָז, האָט דעריבער מיט געלזוכט דירעקט גאָרנישט צו טאָן. עס איז אַ צרה פאַר זיך און גאָרנישט קיין קליינע, וואָרום די שטיינער שפּאַרן פאַנאַנדער די ווענט פון דער בלאָז, דריקן אויף אַנדערע אָרגאַנען, רופן אַרויס ענטצינדונגען און רייצן די נערוון פון גאַנצן פאַרדייאונגס קאַנאַל.

וואָס אַלזאָ זענען די אורזאַכן פון גאַל־שטיינער?

עס זענען פאַראַנען דריי הויפּט־אורזאַכן: די ערשטע איז אינפעקציע, ד. ה. מיקראָבישע אָנשטעקונג פון דער גאַל־בלאָז און די גאַל־קאַנאַלן. דידאָזיקע אָנשטעקונג איז אַ לאַנג־

זאַמע און אַ כראָנישע. און עס קען קומען פון פאַרשיידענע, אַפילו אייטע, טיילן פון קערפּער ווי צ. ב. ש. פון מאַטעריע אונטער די ציין, פון די מאַנדלען, אָדער פון אַ כראָנישן אַפּענדיקס. די מיקראָבן רופן אַרויס אַ קאַטאַר פון דער שליים־הויט פון דער גאַל־בלאָז; אין דעם שליים קומט אַרויס אַזאַ שטאָף (כאָלעסטערין), וואָס אַרום אים קלייבט זיך אָן דער קאַלך־זאַלץ פון דער גאַל און אַנדערע פּראָדוקטן פון דער אַנצינדעטער שליים־הויט. ביסלעכווייז ווערט עס פאַרהאַרטעוועט און עס באַקומט די שטייפקייט פון אַ שטיינדל; און אַזוי ווערן געשאַפן נאָך שטיינדלעך, ביז די גאַנצע גאַל־בלאָז קאָן ווערן אָנגעפילט פון זיי.

די צווייטע אורזאַך איז די ס ט אַ ג נ אַ צ י ע, דאָס שטילשטיין, פון דער גאַל אין דער גאַל־בלאָז. אַט דער אומשטאַנד ווירקט ווי אַ צוגאָב צו דער ערשטער אורזאַך, ווייל ווען די גאַל פליסט אַרויס פריי פון דער בלאָז, האָבן אירע זאַלצן ווייניקער געלעגנהייט זיך אָפּצוזעצן און פאָרמירן שטיינדלעך. שווערע קערפּערלעכע אַרבעט, וואָס פאָדערט שטאַרקע צונויפציאונג פון די בויך־מוסקולן, ווי אויך טיפער אָטעמען, וואָס יעצט אַרונטער די שייד־וואַנט (דיאַפראַגמע) צווישן ברוסט־קאַסטן און בויך, דריקן אויף דער לעבער און דער גאַל־בלאָז, און העלפן דעם פלוס פון דער גאַל. דעריבער קומען גאַלשטיינער פאַר מערסטנטיילס ביי די, וואָס האָבן נישט קיין שטאַרקע קערפּערלעכע איבונגען, ווי זיצנדיקע אַרבעטער און אַלערליי אַנדערע באַנק־קוועטשערס, הויז־פרויען, וועלכע האָבן ווייניק קערפּערלעכע באַוועגונג און אָטעמען געוויינלעך מער מיט דעם אייבערשטן טייל פון ברוסט־קאַסטן. זענען דעריבער אַ סך מער עיול צו קריגן גאַל־שטיינער איידער מענער, וואָס אַרבעטן ביי שווערע מלאכות.

אַ חוץ דעם ליידן נאָך פרויען מערער פון גאַל־שטיינער צוליב דעם, וואָס זיי שנורעווען איין דעם בויך אַזוי ענג און שטערן די באַוועגונגען פון לעבער און די אַנדערע אָרגאַנען.

אַפּשׂע שוואַנגערשאַפט איז נאָך אַן אורזאַך, וואָס ברענגט מיט די פאַרמירונג פון גאַל-שטיינער.

די דריטע אורזאַך איז דאָס נישט אָפּהיטן זיך מיטן עסן. עסן נישט די ריכטיקע שפּייז, נישט אין דער ריכטיקער צייט, ועל כולם נישט אין דער ריכטיקער מאָס, מוז פירן פריער אָדער שפּעטער צו אַ מאָגן-קאַטאַר און פון א מאָגן-קאַטאַר ביז צו אַ קאַטאַר פון די גאַל-קאַנאַלן און דער גאַל-בלאָז, און במילא גאַל-שטיינער, איז בלויז איין טריט. מען קאָן נישט זאָגן, אַז אַ געוויסער סאָרט שפּייז איז דירעקט פאַראַנט-וואָרטלעך פאַר דער פאַרמירונג פון גאַל-שטיינער. עס איז זיכער, אַז צופיל פון וועלכע עס איז שפּייזן שאַפט דעם צושטאַנד וואָס פירט צו גאַל-שטיינער. די פעטע בייכער — און פעטקייט, ווי באַוווּסט, קומט נישט פון פאַסטן הפסקות — ליידן פון גאַל-שטיינער אַ סך מער איידער די מאָגערע. 75 פּראָצענט פון גאַל-שטיינער אַטאַקעס קומען פאָר ביי מענטשן אין דעם עלטער פון אַריבער פערציק, ווען דער בויך הויבט אָן צו ווערן באַלע-באַטיש רונדלעך.

גאַל-שטיינער זענען איבערהויפּט אַ קראַנקהייט פון די טעמפּעראַטור-מעסיקע לענדער, ד. ה. פון די ציוויליזירטע לענ-דער, ווו מענטשן האָבן אַ סך צו עסן און ווענדן אָן אַלערליי מיטלען צו רייצן דעם אַפּעטיט אין די הייסע לענדער איז די קראַנקהייט כמעט אַ זעלטנהייט. ווייל מען עסט דאָרט ווייניקער, און די שפּייזן זענען איינפאַכער, איינאַרטיקער און נאַטירלעכער. אַלקאָהאָלישע געטראַנקען האָבן אויך אַ חלק אין דער פאַרמירונג פון גאַל-שטיינער ווען שכורן איז אָפּגערעדט: שכרות מאַכט אַ קאַטאַר פון דעם גאַנצן פאַרדייאונגס-סיסטעם און פאַרדאַרבט ספּעציעל די לעבער וואָס פּראָדוצירט די גאַל; אָבער אַפילו דער מעסיקער געברויך פון שנאַפּס, אויב דאָס ווערט אַ שטענ-דיקע געוווינהייט, איז סוף כל סוף שעדלעך שוין צוליב דעם אַליין, וואָס עס רייצט דעם אַפּעטיט און מען עסט מער, וויפל דער קערפּער האָט נויטיק.

די ערשטע סימפּטאָמען פון דער פאַרמירונג פון גאַל-

שטיינער זענען די געוויינלעכע סימפטאָמען פון אַ שלעכטן מאָגן, פון אומפאַרדייאונג אָדער דיספעפּסיע. די אַטאַקעס פון זייער שטאַרקע שמערצן קומען ערשט, ווען די שטיינער זענען שוין פאַרמירט און זיי שפּאַרן פאַנאַנדער די גאַל-בלאָז, אָדער עס איז אַנטשטאַנען אַן ענטצינדונג אין דער בלאָז און אין די קאַנאַלן. די ריכטיקע צייט דערינבער צו פאַרמיידן די גאַל-שטיינער-קראַנקהייט איז נישט ווען מען ליידט פון די שטיינער, נאָר ווען מען ליידט פון מאָגן. די ביידע, דער מאָגן און די גאַל-קאַנאַלן, געהערן צו איין סיסטעם און ווירקן קעגנזייטיק איינע אויף די אַנדערע: אַ שלעכטער מאָגן פירט צו גאַל-שטיינער און גאַל-שטיינער מאַכן אַ שלעכטן מאָגן. פאַקטיש איז אָפטמאָל שווער צו זאָגן, וואָס איז די אורזאַך און וואָס איז דער רעזולטאַט, און דער כלל איז אַלעמאָל חושד צו זיין די גאַל-בלאָז, אויב די סימפּטאָמען פון אומפאַרדייאונג ווערן נישט בעסער, נאָכדעם, ווי מען נעמט אָן די געוויינלעכע מיטלען אַנטקעגן דיספּעפּסיע.

עס איז נישט אַלעמאָל גרינג אויסצומיידן אַלע מעגלעכע מיקראָבישע אָנשטעקונגען פון דער גאַל-בלאָז; עס איז אָבער מעגלעך און אַלעמאָל ווינשענסווערט צו האַלטן די ציין אין אַ געזונטן צושטאַנד, נישט צו זשאַלעווען די מאַנדלען (טאָנסילס), ווען זיי זענען קראַנקע און ווערן אָפט ענטצינדעט, נישט אַרומטראָגן זיך מיט אַ כראָנישן אַפּענדיקס אָדער מיט אַנדערע כראָניש אָנגעשטעקטע אָרגאַנען.

נישט אַלע מענטשן קענען זיין סטאָליאַרעס — דער טיפּ פון אַרבעטער, וואָס באַוועגן אַלע זייערע מוסקולן, דערהויפּט די בויך-מוסקולן, און האָבן אַ גוטע צירקולאַציע פון לעבער, אויב זיי האַלטן נישט צופיל פון „ביטערן טראָפּן" — אָבער יעדער איינער קען מאַכן אַ פּאָר שעה אין טאָג מוסקולערע איבונגען אָדער שפּאַצירן עטלעכע מייל אַ טאָג און לערנען זיך צו אָטעמען טיף. עס איז נישטאָ קיין בעסער מיטל, אַ חוץ פאַסטן אַ טאָג איבער אַ טאָג, ווי אַזוי אַרונטערצונעמען אַ צו רונדן בייכל, איידער שפּילן אין קעגלען („באָולינג" אויף ענגליש) אַ פּאָר שעה יעדן אָוונט.

און וואָס שייך עסן צו פיל, איז עס אודאי אַ שעדלעכע געזונדהייט אין אַלע הינזיכטן. געוויס איז שווער צו באַשטימען דעם גרענעץ צווישן גענוג און צו פיל עסן פאַר אַלע מענטשן גלייך; די בעסטע מאָס אָבער, ווי איך האָב שוין אַמאָל בע-שריבן, איז די וואָג: יעדער מענטש קען אויסגעפינען, וויפל ער דאַרף וועגן דורכשניטלעך, לויט זיין הויך און עלטער, און אויב ער וועגט מערער, דאַרף ער פשוט עסן ווייניקער. אַ מענטש איז אודאי באַרעכטיקט הנאה צו האָבן פון לעבן. אויב ער וויל אָבער זיין געזונט, זאָל ער זוכן זיינע מערסטע הנאות אין מער גייסטיקע זאַכן איידער אין אכילה.

נירן-קראנקהייט

אין קערפער זענען פאראן צוויי נירן, איינע ביד אויף יעדער זייט פון רוקן, און זיי זענען אזוי ווי בטיק. אז אָן זיי וואָלט מען קוים געקענט איבערלעבן אַ פּאָר מעת-לעת — און ווען וויפל ווייס וועגן זיי דער דורכשניטלעכער מענטש? דאָ אין לאַנד איז פאראן אַן אַלטע פירמע, וואָס פאַבריצירט פלאַסטערס און פאַרשטייט די קונץ באַקאַנט צו מאַכן איר סחורה. לייענט דער עולם אין די צייטונגען: עס טוט אייך ווי אין רוקן; דאָס קומט פון די נירן. קויפט אונזער נירן-פלאַסטער! אַ דאַנק אָט דער פירמע דערמאָנען זיך די אַנאָנסן-לעזער וועגן זייערע נירן, ווען עס טוט זיי ווי אין רוקן, וואָס האָט אין 99 פראָצ. מיט די נירן גאָרנישט צו טאָן, און פאַרנאַכלעסיקן ווירקלעכע קראַנקהייטן פון די נירן אין די מערסטע פאַלן, ווייל עס טוט נישט ווי.

די נירן זענען די שוואַרצע אַרבעטער פון קערפּער: זיי רייניקן דעם אָפּפאַל פון קערפּער. זיי פירן אַרויס דעם שעדלעכן מיסט — און ווער קוקט זיך דאָס אום אויף מיסט-פירער? דערצו זענען זיי גאַנץ באַשיידן; זיי מאָנען נישט עסן, ווי דער מאָגן, אָדער לופט ווי די לונגען, קלאַפּן נישט ווי דאָס האַרץ און ווערן נישט אויפגערעגט ווי די נערוון. נאָר טוען זייער אַרבעט שטילערהייט — פרעגט זיך דעריבער קיינער נישט נאָך אויף זיי, און ערשט ווען זיי ווערן שוואַך און קראַנק, כאַפּט מען זיך ווי שווער דאָס לעבן איז אָן זיי.

דער קערפּער איז אַ גרויסע ווּנדערבאַרע כעמישע לאַבאָ-ראַטאָריע. מיר טוען אַריין אין מאָגן ברויט, פליייש, גרינסן, פּרוכט און עס ווערט דערפון בלוט, מוסקולן, נערוון, ספּעציעלע דריזן-צעלן און פאַרשיידענע זאַלצן, זויערס, אַלקאַליס, גליצערין, זייף, קאָליר-שטאָפן א. ד. גל. קיין שום כעמישע פאַבריק אין דער וועלט אַרבעט נישט אויס אַזאַ וואַריעטעט פון שטאָפן ווי דער קערפּער. פאַרשטייט זיך, אַז דורכמאַכנדיק אַזויפיל כעמישע פּראָצעסן, מוזן געשאַפן ווערן אַ סך ביי-פּראָדוקטן און אָפּפאַל-שטאָפן, וועלכע זענען נישט נאָר אומנוצלעך, נאָר פּאָזיטיוו שעדלעך און גיפטיק. אַ סך גיפטיקע שטאָפן, וואָס ווערן פאָר-מירט אין די געדערים, ווערן איבער-געאַרבעט אין דער לעבער. די שטאָפן אָבער, וואָס קענען נישט איבערגעמאַכט ווערן, מוזן אַרויסגעפירט ווערן פון קערפּער, און אַפילו וואַסער, וואָס איז אַבסאָלוט נויטיק פאַרן קערפּער, טאָר זיך אויך נישט אָנקלויבן צופיל, און מוז אַרויסגעגאָסן ווערן, — אַט די אויפגאַבן דער-פילן די נירן, און דעריבער קען מען אָן זיי נישט לעבן.

ווי אַזוי דערפילן נירן דידאָזיקע אויפגאַבע, ווי אַזוי קענען זיי אַרויסבאַקומען אַלע אומנוצלעכע און שעדלעכע שטאָפן פון גאַנצן קערפּער? דער תירוץ איז: די בלוט-צירקולאַציע! דאָס בלוט פליסט אומעטום און אַנטהאַלט אין זיך אַלץ וואָס דער קערפּער דאַרף און וואָס ער דאַרף נישט מער. די צירקולאַציע פון בלוט איז דער טראַנספּאָרט-סיסטעם פון דער קאָאָפּעראַטיווער געמיינדע, וואָס מיר רופן אָן דער מענטשלעכער קערפּער; זי ברענגט צו יעדן מינדסטן טייל זיין שפּייז און זיין געטראַנק, און נעמט אַוועק פון יעדן מינדסטן טייל דאָס, וואָס ער דאַרף נישט מער — אַ חוץ וואָס זי טראַנספּאָרטירט אויך געוויסע וויכטיקע פּראָדוקטן פון איין אָרגאַן צום אַנדערן און קלויבט אָן אין בלוט זייער וויכטיקע שטאָפן פאַר דער באַשיצונג פון גאַנצן קערפּער. זי ברענגט דאָס בלוט צו די לונגען, כדי צו רייניקן עס פון דעם גאַז קוילן-זויערס, וואָס האָט זיך אָנ-געקליבן אין בלוט, און אַריינצוקריגן דעם זויער-שטאָף גאַז, וואָס ווערט שטענדיק פאַרנוצט אין קערפּער: אַזוי אויך ברענגט זי

דאָס בלוט צו די נירן, כדי צו רייניקן עס פון די אָנגעקליבענע אָפפאַל-שטאָפן, מיט דעם אונטערשייד נאָר, וואָס קיין גייעם פּראָדוקט קריגט זי פון די נירן נישט אַריין.

יעדע ניר איז אינגאַנצן אַרום 5 צאָל די לענג, עטוואָס מער ווי אַ צאָל די דיק, און האָט די פאָרם פון אַ בעבל (אויף באָב זאָגט מען, עס האָט די פאָרם פון אַ ניר). אין אָט דעם קליינעם אָרגאַן אָבער געפינען זיך מיליאָנען טרייבלעך, געדרייט און געבויגן אַרויף און אַראָפּ, דורך וועלכע די וואַסער-דיקע טיילן פון בלוט ווערן דיסטילירט און גערייניקט פון זייערע אויפגעלייזטע שטאָפן און טריפן אַריין טראָפּנווייז אין דער אורין-בלאָז דורך אַ לאַנגע רער, וועלכע הייסט אורעטער. די אורין-בלאָז איז דער רעזערוואַר, ווו עס קלויבט זיך אָן דער אורין. וואָס יעדע ניר גיסט אין אים אַריין דורך איר או-רעטער, און ווען די בלאָז ווערט פול, קומט דער פאַרלאַנג זי אויסצולײדיקן.

אַ גרויסער טייל פון דער אַרבעט פון די נירן ווערט דורכגעפירט לויט די פיזישע געזעצן פון דעסטילאַציע, — און דאָס הענגט אָפּ פון דער בלוט-צירקולאַציע, ד. ה. פון דער קראַפט פון האַרץ און דעם בלוט-דרוק אין די נירן גופא. דער וויכטיקסטער טייל אַרבעט ווערט אסשר אָבער געטאָן פון די צעלן, וואָס שטעלן צוזאַמען די קלייניקע געדרייטע טרייבעלעך. דידאָזיקע צעלן האָבן די אייגנשאַפט אַרויסצוציען די פאַרשיי-דענע שטאָפן פון בלוט, פונקט ווי די צעלן פון אַנדערע אָרגאַ-נען האָבן די אייגנשאַפט צו שאַפן פון זיך געוויסע שטאָפן און זיי אַריינגעבן אין בלוט. לעבעדיקע צעלן אָבער קענען טאָן זייער אַרבעט נאָר ווען זיי זענען פולשטענדיק געזונט און ווען זיי זענען נישט געצוווּנגען זיך איבערצואַרבעטן; ווען די צעלן פון די נירן ווערן קראַנק צוליב אַ וואַסער-נישט-איז אורזאַך, ווערן זיי אַליין אַרויסגעשווענקט אין דעם אורין, אָנשטאָט די שטאָפן, וואָס זיי וואָלטן געהאָלפן אַרויסציען פון בלוט.

וואָס זענען די אורזאַכן פון נירן-קראַנקהייט?

עס זענען פאַראַן פאַרשיידענע אורזאַכן; קודם-כל אָבער

מוז מען אונטערשיידן די שאַרפע (אַקיוט) פון די כראָנישע קראַנקהייטן. אַ שאַרפע קראַנקהייט פון די נירן, פונקט ווי פון די לונגען אָדער אַן אַנדער אָרגאַן, קומט מיטאַמאָל אין זייער אַ שאַרפער פאָרם, מיט פיבער און שמערצן, און עס איז אַ פראַגע פון לעבן און טויט אין אַ פאַרהעלטנישמעסיק קורצער צייט. די געוויינלעכע סיבה פון אַ שאַרפער ענטצינדונג פון די נירן איז שקאַרלאַטין ביי קינדער אָדער אַנדערע אָנשטעקונגען פון מאַטעריע-מיקראָבן, ווי די שפּאַנישע אינפלוענציע א. ד. גל. געוויסע כעמישע שטאָפן און אַנדערע סמען ווירקן ספּעציעל אויף די נירן און פאַרגיפטן זיי צום טויט. כראָנישע קראַנקהייטן, פאַרקערט, קומען לאַנגזאַם, כמעט אומבאַמערקט; קיין באַלדיקע סכנה שטעקט אין זיי נישט, זיי היילן זיך אָבער קיינמאָל נישט אויס און גראָבן אונטער דאָס געזונט ביסלעכווייז.

די הויפּט-אורזאַכן פון כראָנישע נירן-קראַנקהייט זענען צווייערליי: *לאַנגזאַמע אינפעקציעס* און *צופיל אָדער שעדלעכע שפּייזן*. באַהאַלטענע מאַטעריע אין אַ וואָסער נישט-איז פלאַץ פון קערפּער — אין די יאַסלעס אָדער אונטער די וואָרצלען פון די ציין (פּאַיאָרעאַ), אין קראַנקע מאַנדלען, אין אַ כראָניש-ענטצינדעטן אַפּענדיקס אָדער גאַל-בלאָז, אין דער פּראָסטאַטישער דריז אָדער אין אַן אייער-שטאָק — שאַפט אַ סם, אַ טאָקסין, וואָס פאַרגיפטעט ביסלעכווייז די נירן, אַזוי גוט ווי דאָס האַרץ און די מוסקולן. אַזוי ווי די אָנשטעקונג איז אַ לאַנגזאַמע, ווערט דער קערפּער צוגעוווינט צו דעם און מען פילט זיך לכתחילה נישט קראַנק — ביז די פאַרדאַרבונג דערגרייכט צו אַזאַ שטופע, אַז די נירן קענען שוין נישט טאָן זייער אַרבעט בשלימות, און דעמאָלט הויבן זיך אָן די צרות. די אָפּפאַל-שטאָפן, וואָס ווערן נישט אַרויסגעפירט אין דעם אורין, קלויבן זיך אָן אין בלוט, בלייבן טיילווייז אין די נעוועבן פון די צעלן, רייצן די בלוט-אָדערן און פאַרקלענערן זייער חלל, מוז דאָס האַרץ אַרבעטן שווערער דורכצושטופן דורך זיי דאָס בלוט, ווערט דער בלוט-דרוק צו הויך; אין דעם אורין באַווייזט זיך אַלבומען און „קעסטס": דער קערפּער ווערט

אפגעשוואכט, אפטמאל געשוואלן, און מען הייבט אן צו פילן דעם טעם פון טויט.

דאס זעלבע קומט אויך פאר פון שעדלעכע שפייזן אדער אפילו פון צופיל גוטע שפייז. זייער שארפע שפייז, ווי די שטארק זאלציקע און פעפערדיקע עסנס, רייצן די צעלן פון די נירן. צופיל פראטעאין, ווי פלייש, אייער א. ד. גל. גיבן די נירן מער ארבעט און מאטערן אויס די צעלן, וואס זענען באשעפטיקט אין ארויסציען דעם פראטעאין-אפפאל פון בלוט. שפייזן ווידער, וואס זענען שווער צו פארדייען, אדער וואס ווערן נישט ריכטיק פארדייעט, ווייל די פארדייאונגס-ארגאנען זענען פעלערהאפטיק, שאפן געוויסע טאקסינען און פארדארבן די צעלן פון די נירן. צופיל עסן בכלל ווארפט ארויף מער ארבעט אויף די ארגאנען, וואס דארפן עס פארדייען; אויפן הארץ, וואס דארף זיי צושטעלן מער בלוט, און אויף די נירן, וואס דארפן אויסרייניקן מער אפפאל.

צו אונזער גליק האט די נאטור געגעבן אונזערע ארגאנען מער ארבעטס-קראפט וויפל זיי האבן נויטיק פאר זייער געוויינלעכער טעגלעכער ארבעט. זיי זענען ביי אונז ווי אויטאמאבילן, וואס האבן 50 און מער פערד-קראפט, בעת נעוויינלעך באנוצן מיר קוים א צענטל פון זייער קראפט. דידאזיקע רעזערוו-קראפט פון די ארגאנען דערלויבט אונז מיסברויכן זיי אזוי אפט און נישט באקומען די שטראף גלייך בעת מעשה. איין ניר וואלט געקענט אפטאן די געוויינלעכע ארבעט פון רייניקן דאס בלוט און מיר האבן צום גליק צוויי; דעריבער קענען מיר א סך זינדיקן, אבער נישט אייביק. פריער אדער שפעטער ווערן טיילן פון די נירן פארדארבן; פאקטיש זענען די נירן ביי מענטשן אריבער פופציק זעלטן-ווען פולשטענדיק נעזונט. ווען זייער רעזערוו-קראפט ווערט אויסגעשעפט, הייבט אן צו לויערן אויף אונז די געפאר. מיט צוגעמאסטענע כוחות מוז מען זיין שטארק פארזיכטיק.

דער בארימטער דאקטאר אסלער האט אמאל געזאגט: „ווען מען געפינט א שפור פון ווייסל אין דעם אורין פון א

מענטשן אין די מיטעלע יאָרן, מעג מען אים גראַטולירן; וואָרום אויב ער איז אַ מענטש מיט שכל, וועט ער זיך צוהערן צו ז'ער וואָרנונג און אָנהויבן זיין מער פּאָרזיכטיק: „ער וועט אויפהערן צופיל עסן, טרינקען און אַרבעטן". מען וואָלט געקענט זיך אָפּשטעלן נאָך אַ טריט פריער און זאָגן: אַ מענטש אין די דערוואַקסענע יאָרן, וואָס לאָזט אונטערזוכן זיין אורין מעג מען אים גראַטולירן, וואָרום דאָס באַווייזט, אַז ער איז אַ מענטש מיט שכל, וואָס זאָרגט פאַר זיין געזונט און וויל וויסן ווו ער האַלט אין דער וועלט. אַזאַ מענטש וועט נישט וואַרטן אפילו ביז עס וועט זיך ציינגן אַ שפור פון ווייסל, נאָר וועט זען אויסצומיידן יעדן עקסצעס, כּדי עס זאָל נישט קומען צו אַ נירן-פעלער.

עס איז נישט אַלעמאָל מעגלעך אויסצומיידן שאַרפע קראַנקהייטן, וועלכע קומען אָן אומגעריכטערהייט, צופעליק. איינער גייט אין גאַס און עס פאַלט אים אַ ציגל אין קאָפּ, אָדער עס טרעפט אים אַ קויל פון אַ באַנדיט — וואָס האָט ער געקאָנט טאָן? נישט גיין אין גאַס? דאָס גלייכן. איינער פאַרט אין אַ געפאַקטן באַן און אָטעמט זיך אָן מיט אַ שטאַרקער פּאַרציע פנעמאָקאָקן אָדער אינפלוענציע-באַצילן און קריגט אַ פנעמאָניע אָדער אַ שווערן גריפּ — וואָס האָט ער נעבעך געקענט העלפן? אַנטקעגן אַ צופאַל קען מען זיך נישט באַוואָרענען. נישט אַזוי אָבער זענען די כראָנישע קראַנקהייטן, זיי זענען נישט קיין צופאַלן, נאָר דירעקטע פאָלגן פון באַשטימטע אורזאַכן, נישט קיין אומגעווינלעכע סיבות, נאָר פּשוטע נאַכלעסיקייט. עס פאַרשטייט זיך, מיר רעדן דאָ וועגן אַזוינע קראַנקהייטן, וואָס זענען כראָניש גלייך פון אָנהויב, נישט פון די שאַרפע פעלע, וואָס גייען איבער אין כראָנישער פאָרם און בלייבן שוין אַזוי אויף שטענדיק. אָט די לכתחילה-כראָנישע נירן-קראַנקהייט קומט פון אונזער נאַכלעסיקייט און נישט-פאָרזיכטיקייט אין עסן און טרינקען, און די שולד פאַר דעם איז נישט קיין צופעליקע, נאָר אונזער אייגענע.

עס זענען פאַראַן נאָך אַנדערע סיבות פון נירן-קראַנקהייט,

אַ חוץ די לאַנגזאַמע אינפעקציעס און שלעכטע אָדער צופיל שפייז — דהיינו, אַ שוואַך האַרץ. ווען דאָס האַרץ אַרבעט נישט מיט גענוג קראַפט, ליידן אַלע אָרגאַנען פון אַ פּאַסיווער בלוט-אָנגעלאָפנקייט און קריגן נישט זייער געהעריקע נאַרונג. די נירן ליידן אין אַזאַ פאַל טאָפּלט: ערשטנס, ווייל זיי קריגן נישט גענוג נאַרונג, און צווייטנס, ווייל דער שטראָם פון בלוט, וואָס דאַרף פליסן אין זיי, כדי געררייניקט צו ווערן, איז נישט גענוג שטאַרק, שטערט עס דעם פיזישן פּראָצעס פון דעסטילאַציע. אַזוי אַרום ווערט דאָס בלוט נישט גערייניקט ווי עס דאַרף צו זיין, ווערט דערפון אַ הויכער בלוט-דרוק און עס ווירקט צוריק שלעכט אויפן האַרץ און אויף די נירן.

נאָך אַן אורזאַך פון נירן-קראַנקהייט איז דאָס, וואָס דער עולם נעמט אָן פאַר אַן אורזאַך פון אַלע קראַנקהייטן — נעמלעך, אַ פאַרקילונג. דער אמת איז אָבער, אַז אַ פאַרקילונג איז נישט קיין דירעקטע אורזאַך פון קיין קראַנקהייט, אפילו נישט פון אַ נאָז-קאַטאַר, נאָר עס איז אַלעמאָל אַ געהילף-אורזאַך, וואָס מאַכט מעגלעך, אַז די ווירקלעכע אורזאַך — די מיקראָבן אָדער טאָקסינען — זאָלן קריגן די שליטה איבער די צעלן פון דעם באַטרעפנדן אָרגאַן. בעקער, צום ביישפּיל, וועלכע אַרבעטן אין נאַסע קעלערס, זענען מער עלול צו קריגן פאַרקילונגען און אָפטמאָל נירן-קראַנקהייט; אָבער נאָר דאַן, ווען זיי פּאַסן נישט אויף אויף זייער אַלגעמיינעם געזונט-צושטאַנד און עס געפינען זיך אין זייער קערפּער די דירעקטע אורזאַכן, וואָס רייצן די נירן. געוויס איז עס אַ געזעלשאַפטלעכער פאַרברעכן צו צווינגען מענטשן צו אַרבעטן אין נאַסע קעלערס, און מיר זענען אַלע מחויב צו קעמפן קעגן די שעדלעכע אומשטענדן פון אונזער לעבן. מיר מוזן אָבער אויך קעמפן קעגן אונזער פּערזענלעכער נאַכלעסיקייט און זוכן קודם-כל צו האַלטן דאָס אייגענע הויז — דעם אייגענעם קערפּער — אין אָרדנונג.

וואָס מיר ווייסן וועגן אַ ראַק (קאַנסער)

מען דאַרף קיינעם נישט דערציילן, אַז קאַנסער (אַ ראַק) איז אַ שרעקלעכע און געפערלעכע קראַנקהייט. די מורא אַליין טאָמער אַנטוויקלט זיך אַ קאַנסער איז גענוג צו פאַרשאַפן די שרעקלעכסטע ליידן און פאַרצווייפלונג. נישט אַלע ווייסן אָבער, אַז קאַנסער אין די ערשטע שטופן איז אַ קורירבאַרע קראַנקהייט, נישט ווייניקער אפשר, ווי האַרץ-קראַנקהייט אָדער טובערקולאָז, הגם מיט אַנדערע מיטלען, ד. ה. די ערשטע זאַך דורך אַן אָפּעראַציע.

קאַנסער איז אַ קראַנקהייט פון די מיטעלע און עלטערע יאָרן, און נאָר זעלטן קומט עס פאָר אין די יונגע יאָרן. אומגעפער צען פראָצענט פון אַלע מיטליאָריקע מענטשן אַנטוויקלען די קאַנסער-קראַנקהייט. אַ טייל קראַנקע ווערן געהאָלפן דורך אַן אָפּעראַציע; דער גרעסטער טייל אָבער פאַרנאַכלעסיקט די קראַנקהייט אין די ערשטע שטופן, און ווען זיי קומען זוכן הילף, איז שוין צו שפעט. אָבער אייגנטלעך זענען האַרץ-קראַנקהייט און קאָנסאָמפשאָן נישט ווייניקער שרעקלעך אין לעצטן רעזולטאַט איידער קאַנסער. די ליידן און מאַטערניש פון פאַרנאַכלעסיקטע האַרץ-קראַנקהייטן און לונגען-טובערקולאָזיס זענען נישט קלענער איידער פון פאַרנאַכלעסיקטע קאַנסער-קראַנקהייטן. זיי זענען אַלע כראָנישע קראַנקהייטן, ד. ה. דויערן אַ מער אָדער ווייניקער לענגערע צייט, און די, וואָס פאַסן אויף זיך אויף, האָבן אַ געלעגנהייט צו באַפרייען זיך פון דער קראַנקהייט, ווען זיי קומען נאָך הילף גלייך אין אָנהויב.

וואָס פאַר אַ סאָרט קראַנקהייט איז קאַנסער? —

דער געוויינלעכער עולם האָט דאָס רוב משונהדיקע באַגריפן וועגן קאַנסער. די אומוויסנדע מיינען, אַז דאָס איז אַ מין לעבעדיקער ראַק מיט אַ סך פיס, וואָס קריכט אַרום אין קערפער און פרעסט אים אויף. די מער-אינטעליגענטע פאַרשטייען, אַז דאָס איז אַ געוויקס, אַ טומאָר; פיל מיינען אָבער, אַז יעדער געוויקס, יעדער טומאָר, איז אַ געפערלעכע זאַך, איז אַ קאַנסער, בעת אין דער אמתן זענען פאַראַן אַ סך גאָר אומשולדיקע געוויקסן, און דער קאַנסער איז אַזאַ ספעציעלער געוויקס, מיט ספעציעלע כאַראַקטעריסטישע שטריכן, וועלכע מען דאַרף אָפטמאָל צוערשט אונטערזוכן מיט אַ מיקראָסקאָפ, איידער מען קאָן זאָגן, וואָס פאַר אַ מין טומאָר דאָס איז.

פון וואַנען נעמט זיך אָבער אין קערפער אַזאַ מין געוויקס? — איך בין מסופק, צי אַ מענטש, וואָס האָט קיינמאָל נישט געזען אַ צעל אונטער אַ מיקראָסקאָפ, קאָן זיך מאַכן אַ ריכטיקן באַגריף, וויאַזוי עס קאָן אָנהויבן צו וואַקסן אַ טומאָר. אָבער עפעס אַ דמיון דערפון קאָן מען דאָך האָבן, ווען מען באַטראַכט זיך, אַז דער גרעסטער קערפער שטאַמט אָפ לכתחילה פון איין צעל, וואָס האָט זיך צונויפגעגאָסן פון צוויי צעל-טיילן, אַ מענלעכן און אַ ווייבלעכן. אויב איין צעל קאָן זיך אַזוי פאַרמערן, אַז עס זאָל ווערן פון איר ביליאָנען צעלן, קאָן מען זיך שוין פאָרשטעלן, אַז פון אַ צעל זאָל קאָנען ווערן אַ געוויקס. די מעשה איז אַזוי: דידאָזיקע אָריגינעלע צעל, וואָס קומט אַריין אין דער געבערמוטער, האָט די פעאיקייט נישט נאָר זיך אַזויפיל צו פאַרמערן, נאָר אויך צו ספעציאַליזירן זיך, דאָס הייסט, אַ טייל פון אירע צעלן ווערן ספעציאַליזירט ווי מוסקול-צעלן, ביינער-צעלן, נערוון-צעלן, דריזן-צעלן א. א. וו. ביז זיי שטעלן צוזאַמען אַלע טיילן פון קערפער, אַזוי באַלד אָבער ווי דער אָרגאַניזם איז פאַרטיק געוואָרן אין מוטער-לייב פאַרלירן די צעלן גרעסטנטיילס זייער פעאיקייט זיך צו פאַרמערן, נאָר יעדער ספעציאַליזירטער טייל איז נאָר בכח אויסצוּוואַקסן צו דער פולער גרויס פון דעם מין, צו וועלכן ער

געהערט, וואָס ביי מענשען קומט עס פאָר ביז אַן ערך צוואַנ־ציק יאָר. נאָך דער צייט איז שוין קיין ווירקליכער וואוקס אין קערפער נישטאָ.

טרעפט אָבער אַמאָל, אַז אַ געוויסע צעל אָדער גרופּע צעלן פון מאָגן, למשל, דערמאָנט זיך אָן אירע יונגע טעג און קריגט ווידער די פעאיקייט צו פערמערן זיך אָן אַן ערך און אָן אַ סוף. נעמט זי וואַקסן אַלץ מער און מער ביז עס ווערט אַ גאַנצער געוויקס, אַ טומאָר. און אַזוי ווי יעדע צעל פון אַזאַ געוויקס האָט דיזעלבע פעאיקייט זיך צו פערמערן, איז ווען עס פּאַסירט, אַז אַ צעל אָדער עטליכע צעלן רייסן זיך אָפּ פון דער געוויקס-מאַסע און ווערן פערטראָגן מיטן בלוט-שטראָם אין געהירן, למשל, הויבן זיי דאָרטן אָן צו וואַקסן און שאַפן אַ טומאָר פון זייערע מאָגן-צעלן, וואָס וואַקסט אָן אויף אַ געוויסן טייל פון געהירן און פערניכטעט די זייער וויכטיקע געהירן־סטרוקטור. אַזוינע צעלן קאָנען פערטראָגן ווערן אין מערערע פלעצער פון קערפער, און דאַן ווערט דער גאַנצער קערפער פול מיט קאַנסער-געוויקסן, און עס פערשטייט זיך, אַז דער רעזולטאַט איז אַ העכסט טרויעריקער.

פון וואַנען אָבער האָט זיך מיטאַמאָל גענומען דער כח ביי אַ געוויסער צעלע צו פערמערן זיך אָן אַ סוף? אויף אָט דער פראַגע איז ליידער נאָך נישטאָ קיין ריכטיקער ענטפער. אַמאָל איז געווען אַ טעאָריע, אַז די קאַנסער-צעל איז אַזעלכע, וואָס האָט זיך פערוואַלגערט פון די גאָר ערשטע און איז געלעגן אַ פערשלאָפענע די גאַנצע צייט, ביז זי האָט זיך אויפ־געכאַפּט און אָנגעהויבן זיך צו פערמערן. היינט האַלטן אייניקע פאָרשער, אַז די אורזאַך מוז זיין אַ געוויסער מיקראָב, וואָס רייצט די צעל אָנצוהויבן איר ווילדע טעטיקייט.

קיין פּאָזיטיווע באַווייזן זענען נישטאָ און די אמתע אור־זאַכן פון קאַנסער זענען נאָך עד היום נישט באַוווסט. פונדעסט־וועגן ווייסט מען אָבער היינטיקע צייטן אַ סך מער וועגן די אייגנשאַפטן פון קאַנסער, ווי מיט עטליכע צענדליק יאָר צוריק, און דאָס, וואָס מען ווייסט, איז פאָרלויפיק אויך זייער וויכטיק.

ערשטנס ווייסט מען, אַז קאַנסער איז נישט אָנשטעקיג. קיין מענטש קאָן זיך נישט אָננעמען קיין קאַנסער פון דעם אַנדערן. ווען מען זאָל אַפילו נעמען אַ שטיקל פון דעם קאַנסער-געוויקס און אַריינפלאַנצן עס דורך אַן אָפּעראַציע אין אַ וועלכן עס איז אָרגאַן פון אַן אַנדער מענטשנס קערפּער, וועט יענער מענטש קיין קאַנסער דערפון נישט אָננעמען זיך. ביי געוויסע מינים פון די נידעריקע חיות קאָן מען יאָ אַריבערפלאַנצן די קאַנסער-צעלן פון איין חיה צו אַן אַנדערער פון דעמזעלביקן מין, ביי מענטשן — נישט. אין די מערסטע אָנשטעקיקע קראַנקהייטן ביי מענטשן, ווי מאָזלען, פּאָקן, דיפּטעריט א. אַז. וו. איז גענוג בלויז צו קומען אין נאָענטער באַרירונג מיט דעם קראַנקן, כּדי אָנצושטעקן זיך מיט דערזעלביקער קראַנקהייט; ביי קאַנסער איז פּאָזיטיוו נישטאָ קיין געפאַר זיך אָנצונעמען די קראַנקהייט פון אַן אַנדערן, אַפילו ווען מען קומט אין באַרירונג מיט אַן אָפענער קאַנסער-ווונד.

צווייטנס, ווייסט מען, אַז קאַנסער גיט זיך נישט איבער בירושה. דער פאַקט, וואָס דער פאָטער אָדער די מוטער איז געשטאָרבן פון קאַנסער, אָדער אַ שוועסטער, אָדער אַ ברודער, דאַרף נישט איינפליסן קיין מורא, אַז אַן אַנדערער פון דער פאַמיליע וועט אויך קריגן אַ קאַנסער. זייער ווייניק קראַנקהייטן איבערהויפּט ווערן איבערגעגעבן בירושה. אין ערגסטן פאַל, ווי צום ביישפּיל אין טובערקולאָזיס, ווערט איבערגעגעבן אָפטמאָל אַ שוואַכערער געבוי פון לונגען אָדער בכלל אַ שוואַכערער קערפּערלעכער געבוי, אָבער נישט די קראַנקהייט טובערקולאָזיס דירעקט. אַזוי איז אויך זיכער אין דעם פאַל פון קאַנסער, אַז די קראַנקהייט ווערט קיינמאָל נישט איבערגעגעבן דירעקט. עס איז באַוווּסט, ווי מיר האָבן פריער דערמאָנט, אַז אַן ערך צען פּראָצענט פון דער באַפעלקערונג אין די מיטעלע יאָרן ליידן פון קאַנסער — איז ווי דערקלערט מען, פאַרוואָס די איבעריקע 90 פּראָצענט אַנטוויקלען קיינמאָל נישט די קראַנקהייט? פון די קאַנסער עקספּערימענטן אויף די נידעריקע חיות ווייסט מען, אַז די איבערפלאַנצונגען פון קאַנסער-צעלן

נעמען זיך אויך נישט אלעמאָל אָן, נאָר געוויינלעך אפילו ווייני-
קער ווי אין 10 פראָצענט. דערצו ווייסט מען אויך, אז נישט
אלע קאָנסער-געוויקסן אנטוויקלען זיך אין פולשטענדיק געפער-
לעכע קאָנסערס, נאָר אייניקע פון זיי ווערן אָפּגעשטעלט אין
זייער וואוקס, זייערע צעלן שטאַרבן אָפּ און דער טומאָר פאַר-
שווינדט. אָט די פאַקטן קאָנען זיך דערקלערן בלויז מיט דער
השערה, אז די נאָרמאַלע צעלן פון קערפּער זענען בכח צו
באַקעמפן די ווילדע צעלן און נישט צו דערלאָזן זייער אומגעד-
לעכן וואוקס. עס זעט אויס, אז גאַנצע 90 פּראָצענט פון דער
באַפעלקערונג באַזיצן אָט דעם נויטיקן ווידערשטאַנד, און בלויז
10 פּראָצענט פאַלן אונטער דער שליטה פון די משונהדיקע
קאָנסער-צעלן. אזוי, אז אויב מען קאָן יאָ רעדן פון ירושה אין
דעם פאַל, איז דאָס וועגן דער נאַטירלעכער ירושה פון קער-
פּערלעכן ווידערשטאַנד, אָבער נישט וועגן דער ירושה פון דער
קראַנקהייט.

דריטנס ווייסט מען, אָדער מען דאַרף וויסן, אז קאַנ-
סער איז אַ לאָקאַלע קראַנקהייט. דאָס הייסט,
עס איז נישט, ווי אייניקע מיינען, אז גלייך אין אָנהויב ווי
עס באַווייזט זיך אַ קאַנסער-געוויקס, איז עס שוין אַן אַלגע-
מיינע קראַנקהייט פון דעם גאַנצן סיסטעם און מען קאָן מיט לאָ-
קאַלע מיטלען דערצו נישט העלפן. יעדער קאַנסער איז אין
אָנהויב, ווייניקסטנס, אַ לאָקאַלע קראַנקהייט. און ווען מען
שניידט אים באַלד אויס, איז נישטאָ מער קיין קאַנסער. דער
פאַקט איז, אַז אין אָנהויב פילט מען לחלוטין נישט קיינע
סימפּטאָמען פון קראַנקהייט. און דאָס איז טאַקע איינע פון די
אורזאַכן, פאַרוואָס מען פאַרנאַכלעסיקט אַזוי אָפט די קראַנקהייט
ביז עס ווערט שוין צו שפּעט. די צרה פון דעם קאַנסער איז,
וואָס אויב מען שניידט אים נישט אויס גלייך פון אָנהויב,
וואַקסט ער זיך פאַנאַנדער אַזוי גרויס און צעשפּרייט זיך אָפט-
מאָל אַזוי ווייט, אַז ער פאַרניכטעט מיט זיין מאַסע די אָרגאַ-
נען, אויף וועלכע ער וואַקסט. שפּעטער, קאָן זיין, אַז אַזוינע
איבערגעוואַקסענע צעלן גיבן אַרויס פון זיך אַ טאָקסין, וואָס

פאַרגיפטעט אויך דאָס בלוט. פון אָנהויב אָבער, איידער ער האָט נאָך געשאַדט אַ טייל פון אַ וויכטיקן אָרגאַן, קאָן מען פּטור ווערן פון אים דורך די געהעריקע מיטלען, בלייבן אַ געזונטער מענטש און אויסלעבן די נאָרמאַלע יאָרן.

פּערטעס ווייסט מען, אַז געוויסע אומשטענדן קאָנען אַרויסרופן אַ קאַנסער־געוויקס. עס איז אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז קאַנסער אַנטוויקלט זיך גאַנץ אָפט אין אַזעלכע פלעצער אָדער אָרגאַנען, וואָס ווערן אָפט גערייצט, אָדער וואָס זענען נישט אין אַ נאָרמאַלן צושטאַנד צוליב אַ פריערדיקער קראַנקהייט. קאַנסערס פון מויל, צום ביישפּיל, אַנט־וויקלען זיך זייער אָפט ביי מענטשן, וואָס רויכערן אַ ליולקע און לאָזן כמעט קיינמאָל נישט אַרויס דעם ציבוק פון מויל; אויך ווען שלעכטע ציין רייצן נאָכאַנאַנד די זייט פון צונג; אָדער ווען די צונג איז קראַנק פון סיפיליס. אַ פאַרהאַרטונג אין די בריסט פון אַ פרוי איז אַן אָפטע אורזאַך פון אַ ברוסט־קאַנסער. אַ כראָנישע ווונד אין מאָגן (אַן אַלטער פאַרהיילטער „אולקוס") איז אַ געוויינלעכער פּלאַץ, וווּ אַ קאַנסער הויבט אָן צו וואַקסן. אַזוי איז אויך אַ צעריסענער אָדער פאַרווונדעטער צערוויקס (די האַלז פון דער געבערמוטער) אַזוי אָפט די סיבה, וואָס רופט אַרויס אַ קאַנסער פון דער געבערמוטער.

אַלע אָט אַזעלכע אומשטענדן ווערן אָנגערופן די פאַרשטופן פון קאַנסער, און עס איז זייער וויכטיק צו געדענקען, אַז אויס־היילנדיק דיזאָזיקע פעלערן אָדער קראַנקהייטן, נעמט מען אַוועק איין דירעקטע אורזאַך פון דער מעגלעכער אַנטוויקלונג פון קאַנסער. עס איז שלעכט גענוג, וואָס מיר ווייסן נאָך נישט אַלע אורזאַכן פון קאַנסער; די גרעסטע מעדיצינישע וויסנשאַפטס־לייט אַרבעטן אומאויפהערלעך צו דערגיין אָט דעם ביז איצט פאַר־באָרגענעם סוד, און לאָמיר האָפן, אַז זייער אַרבעט וועט קירצלעך געקרוינט ווערן מיט דערפאָלג. דערווייל אָבער איז פון דער גרעסטער וויכטיקייט אויסצומיידן די אורזאַכן, וועגן וועלכע מיר האָבן שוין אַ שטיקל ידיעה, און ועל כולם איז וויכטיק צו לאָזן אונטערזוכן יעדע פגיעה פון קערפּער און נישט פאַרלאָזן זיך אויף נסים.

דאָס מיינט בשום אופן נישט צו זאָגן, אַז מען דאַרף האַלטן אין איין ציטערן טאָמער קריגט מען אַ קאַנסער און מורא האָבן פאַר יעדן פרישטשיק; אדרבא, מען דאַרף גאָר קיין מורא נישט האָבן, נאָר זוכן צו וויסן, און ווען מען ווייסט שרעקט מען זיך נישט. ווייבאַלד, אַז קאַנסער איז נישט אַנשטעקיג, איז זיך נישטאָ, וואָס צו באַהאַלטן דערמיט אַליין און נישטאָ פאַרוואָס צו ווייכן פון דעם אַנדערן. ווייבאַלד, אַז דאָס איז נישט קיין ירושה-קראַנקהייט, איז נישטאָ, וואָס צו שרעקן זיך פאַר דעם פאַקט, וואָס ווער עס איז אין דער פאַמיליע האָט עס געהאַט. ווייבאַלד, אַז דאָס איז אַ לאָקאַלע קראַנקהייט, קען מען זיכער פטור ווערן פון איר איידער עס איז געגאַנגען צו ווייט, און מען דאַרף נישט גלייך ווערן אַ פאַרצווייפלטער און אויפגעבן אַלע האָפנונגען. ווייבאַלד, אַז מען ווייסט וועגן געוויסע פאָרשטופן פון קאַנסער, איז עס אַ פאַרברעכן אַנטקעגן זיך אַליין אויב מען זוכט נישט פעסטצושטעלן די לאַגע און זיך אויסקורירן פון דעם פעלער.

אויף אונז יידן זאָגט מען, אַז מיר האָבן זייער ליב זיך צו קורירן. בכלל איז דאָס אַן אמת, אָבער מיט איין וויכטיקער אויסנאַם — נאָר נישט אונטערן מעסער. מיקסטורן, פילן, וויפל איר ווילט; פאָרן אין אויסלאַנד צו פראָפעסאָרן, אודאי; אין די בעדער — אַבי גאָט העלפט. אָבער גיין אויף אַן אָפּעראַציע — דאָס נישט, סיידן דער מלאך המות האַלט שוין ביים גאָרגל...

ליידער איז פאַר קאַנסער און זיינע פאָרשטופן דער מעסער די איינציקעווירקלעכע רפואה; און דאָס אויך נאָר אין אָנהויב פון דער קראַנקהייט, וואָרום שפּעטער העלפט שוין דער מעסער אויך נישט. אונזער עולם האָט קיין השגה נישט ווי גרויס און ווונדערבאַר די כירורגישע וויסנשאַפט און קונסט איז אויסגעוואַקסן אין דעם לעצטן האַלבן יאָרהונדערט; ווי וויייניק געפאַר עס שטעקט היינט אין די מערסטע אַפּילו שווערע אָפּעראַציעס, און בפרט אין די קלענערע אָפּעראַציעס, ווי אויסשניידן אַ געוויקס פון אַ ברוסט, פאַריכטן אַ ריס אָדער אַ וווּנד אויף דער געבערמוטער א. ד. גל. ביים מאָלק לעבט נאָך

די טראַדיציע פון אַמאָליקע צייטן, ווען גיין אין דעם דאַמאָלס-דיקן הקדש-שפּיטאָל אויף אַן אָפּעראַציע, האָט געמיינט גיין אויף אַ זיכערן טויט. עס איז שוין צייט זיי זאָלן וויסן בעסער און האָבן דעם פולן צוטרויען צו היינטיקע מאָדערנע שפּיטאָלן און זייערע קינסטלער-כירורגן.

פון פאַרשיידענע קוועלן, ערלעכע און נישט ערלעכע (מערסטנס נישט ערלעכע!) קומען אַרויס פון צייט צו צייט נייע בשורות פון דערפרייענדיגע זיכערע הייל-מיטלען פאַר קאַנסער, — דורך זאַלבן, פּילן, איינשפּריצונגען, ספּעציעלע דיעטעס א. ד. גל. — די ליידנדע כאַפּן זיך אָן דעם אָן, ווי אַ דורשטיקער נאָך אַ טרונק: דער סוף איז אָבער אַ ביטערע אנטוישונג. דער איינציקער ווירקלעכער און ראַציאָנעלער וועג, ווי אויסצומיידן די געפערלעכע קאַנסער-קראַנקהייט היינטיקן טאָג, איז — לויז ווערן פון אַלע לאָקאַלע רייצונגען, וואָס קאָנען פירן צו קאַנסער; פאַריכטן דורך די געוויינלעכע לייכטע אָפּעראַציעס אַלע וווּנדן, וואָס קאָנען דינען ווי אַ באַזיס פאַר אַ קאַנסער-געוויקס; לאָזן אויסשניידן אַלע, אַפילו אומשולדיקע, געוויקסן, וואָס קאָנען אין די עלטערע יאָרן זיך אַנטוויקלען אין אַ קאַנסער; און ועל כולם נישט פאַרנאַכלעסיקן קיין אומגעוונטן צושטאַנד, נאָר זיך לאָזן אונטערזוכן און אויסגעפינען די ריכטיקע לאַגע.

היגיענע אין די הייסע טעג

היץ שוואַכט אָפּ דעם קערפּער. די אינערלעכע היץ, וואָס קומט פון פיבער, אַזוי גוט ווי די אויסערלעכע היץ, וואָס די ווייט נישט־אָפּגעקילטע זון איז אונז מזכה אין די טעג פון זומער. די הויכע טעמפּעראַטור, צוזאַמען מיט דער שווערער פייכטקייט פון דער לופט, מאַכט אונז בוכשטעבלעך פילן צוקראַכן, מאַט און מאַכטלאָז, — וויאַזוי ווירקט אויף אונז די היץ און וואָס זאָלן מיר טאָן דערצו?

אונזער קערפּער איז אַ וואונדערבאַרע אָרגאַניזאַציע פון מילי־מיליאָנען באַזונדערע לעבעדיקע צעלן, איינגעטיילט אין ספּעציעלע פאַכן אָדער באַשעפטיקונגען, גאָר כמעט ווי אונזער גרויסע שטאָט פון זעקס מיליאָן איינוואוינער. איין טייל פון אונזערע צעלן איז באַשעפטיקט אויפצוהאַלטן אונזער געבוי, אַן אַנדער טייל שאַפט די באַשיצונג פון קערפּער; איין טייל פּראָדוצירט נאַרונג־שטאָפן, אַן אַנדער טייל באַזאָרגט אונז מיט דעם זויער־שטאָף פון דער לופט; איין טייל פאַרשאַפט אונז, אַזוי צו זאָגן, קולטור: געפילן, געדאַנקען, אידייען, און האַלט אונז אין קאָמוניקאַציע מיט דער אויסערער וועלט, אַן אַנדער טייל פירט אָן די טראַנספּאָרטאַציע פון רויע און פאַבריצירטע מאַטעריאַלן און פאַרטיילט זיי צו יעדערן לויט זיינע פאָדערונגען.

נישט אומזיסט רופט מען אָן דעם מענטשן, ווי אויך יעדן קאָמפּליצירטן אָרגאַניזם, אַן „עולם קטן". אַ קליין וועלטל. אַלע

אכן חיונה, די איינצלנע צעל, אזוי גוט ווי דער גאנצער אָרגאניזם. נישט יעדערער קאָן שאפן די שפייז, וואָס ער האָט נויטיק, אלע אָבער מוזן באקומען די שפייז, כדי צו לעבן: דערויף איז דאָ א סיסטעם פון טראנספּאָרט און א צירקולאציע פון פּראָדוקטן. דער רעזולטאט איז, יעדער איינער טוט זיין ארבעט און באקומט דורכדעם זיין חיונה.

אין אונזער ניו-יאָרק, צום ביישפּיל, ווערן טעגלעך אריינגעפירט מיט די באנען מיליאָנען פודן עסנווארג: מילך און פלייש, אייער און מעל, גרינסן און פרוכט א. א. וו. מיר מוזן עס האָבן, כדי צו לעבן. וואָס, א שטייגער, וואָלט אָבער פּאסירט ווען עס גייט אוועק א טאָג, צוויי און דריי, און מיר קריגן אריין א העלפט בלויז אָדער א דריטל פון דער סומע שפּייז, וואָס מיר האָבן נויטיק? זאָל זיין, אז עס איז נישט קיין פאל פון א אומגערעטעניש ביי די פּארמערס אויף די פעלדער — תבואה און גרינסן וואקסן לרוב, די קי מעלקן זיך, די הינער לייגן זיך ווי עס דארף צו זיין — נאָר עס איז א שטרייק אויף די אייזנבאנען און עס קומען אריין אין שטאָט בלויז א קליינע צאָל פּראכט-וואגאָנעס אָנגעלאָדן מיט עסנווארג.

וואָס וואָלט דאן מיט אונז פּאסירט? — דעם ערשטן טאָג וואָלטן מיר עס קוים געפילט; דעם צווייטן און דריטן טאָג א ביסל מער און מער, און טאָמער האַלט עס אזוי אָן א וואָך, אָדער צוויי, וואָלטן מיר ארומגעגאנגען פארחלשטע און קוים געקענט טאָן אונזער ארבעט.

כמעט דאָסזעלביקע קומט פאָר אין אונזער קערפּערלעכער ארגאניזאציע, אין דער שטאָט, וואָס הייסט מענטש, ווען די זון קריכט ארויס פון איר פוטערפאס און טרייבט ארויף דאָס קוועקזילבער אין די טערמאָמעטערס ביז צו די הויכע נייינציקער גראדוסן. די היץ פאראורזאכט א שטרייק אויף אונזער סיסטעם פון טראנספּאָרטאציע — די בלוט-אָדערן, וואָס פירן אָן מיט דער צירקולאציע — און מיר ווערן אָפגעשוואכט און צוקראָכן, ווייל אונזערע צעלן קריגן פשוט נישט גענוג נארונג.

אין דעם אָנפיר פון אונזער בלוט-צירקולאציע איז דאָס

הארץ, מוזט איר וויסן, נישט דער „גאנצער מאכער"; די בלוט-אָדערן זענען זייער וויכטיקע טיילן פון דעם גאנצן מע-כאניזם, דאָס הארץ טרייבט אריין דאָס בלוט אין די אָדערן, עס גיט דעם ערשטן שטויס, אזוי צו זאָגן; די איבעריקע אר-בעט אָבער פון פארטיילן דאָס בלוט צו אלע אָרגאנען און צעלן טוען די בלוט-אָדערן אליין. זיי זענען עלאסטיש, ד. ה. זיי קענען זיך פאנאנדערציען און צונויפציען; א טייל פון זיי-ערע ווענטלעך באשטייט פון מוסקולן, וועלכע קענען מאכן זייער חלל גרעסער אָדער קלענער: ממילא הענגט אָפּ פון זיי וויפל בלוט א געוויסער טייל פון קערפער וועט קריגן. זיי, דידאָזיקע בלוט-אָדערן, וואָס הייסן ארטעריען, וועלכע פירן דאָס רויטע בלוט צו די צעלן (די אנדער העלפט בלוט-אָדערן, די ווענען, פירן דאָס בלויע בלוט פון די צעלן צוריק צום הארצן), זענען שטענדיק אָנגעפילט מיט בלוט. ווען דאָס הארץ פאָמפּט אריין אין דער ערשטער גרויסער ארטעריע, וועלכע הייסט די אאָרטא, עטלעכע אונצעס בלוט, ציט זי זיך בעת מעשה פאנאנדער פון דער טרייב-קראפט פון הארץ, פונקט ווי א גומיעלאסטיק ציט זיך פאנאנדער פון דער קראפט, וואָס מיר ווענדן אָן אויף אים מיט די מוסקולן פון אונזערע הענט. ווען די טרייב-קראפט פון הארץ הערט אויף, ציט זיך די אאָרטא צוריק צונויף, ווי דער גומיעלאסטיק בעת מען לאָזט אים נאָך, ממילא שפארט זי אויפן בלוט, וואָס געפינט זיך אין איר און שטופּט אים ווייטער אין דעם נאָענטסטן טייל פון דעם בלוט-אָדער. יענער טייל ווידער טוט דאָסזעלביקע צו די ווייטערדיקע טיילן, וואָס צווייגן זיך אָפּ פון אים, און אזוי ווייטער און ווייטער ביז די גאָר קלענסטע בלוט-אָדערלעך, וועלכע לאָזן דורך די פליסיקע טיילן פון בלוט (מען רופט עס „לימף") און גיבן אויף דעם אופן נארונג די צעלן, צווישן וועלכע דידאָזיקע קליינע בלוט-אָדערלעך גע-פינען זיך.

איצט לאָמיר זיך פאָרשטעלן, אז דידאָזיקע ארטעריען זענען צוליב א וועלכער עס איז אורזאך געוואָרן צייטווייליק ווי-ניקער עלאסטיש. וואָס וועט פאסירן? — ווען דאָס הארץ טרייבט

אַרײן אין זיי די פּאָר אונצעס בלוט, וועלן זיי זיך טאַקע פּאַ-
נאַנדערציען, אָבער, ווי אַ פאַרדאָרבענער גומיעלאַסטיק, וועלן
זיי נישט שטאַרק גענוג זיך צוריק צונויפציען, ממילא וועלן
זיי נישט דריקן שטאַרק גענוג אויפן בלוט און נישט טרייבן
אים שנעל גענוג ווייטער. די גאַנצע סיסטעם פון די בלוט-
אָדערן וועט ווערן איבערפולט ווי דער פּאַרקער אויפן גאַס
ווערט צופיל ווען די ערשטע ריי אויטאָמאָבילן צ. ב. ש. הויבט
אָן צו גיין לאַנגזאַמער ווי געוויינלעך. די נאַרונג, וואָס דאָס
האַרץ האָט אַרויסגעשיקט אין בלוט, וועט אָנקומען צו די צעלן
מיט אַ פאַרשפּעטיקונג, און זיי וועלן אַזוי-אַרום ביסלעכווייז
פאַרהלשט ווערן.

די הויכע טעמפּעראַטור פון די הייסע זומער-טעג האָט
אומגעפער אַזאַ ווירקונג אויף די בלוט-אָדערן. צי עס ווירקט
דירעקט אויף זייערע עלאַסטישע פעדים, צי אומדירעקט דורך
די נערוון פון אַ געוויסן צענטער אין געהירן — דער פאַקט איז.
אַז פון היץ ווערן די בלוט-אָדערן נאָכגעלאָזט און האָבן נישט
די עלאַסטישע שפּאַנונג, וואָס העלפט צו פאַרגרעסערן די
שנעלקייט פון דעם בלוט-שטראָם אין זיי. דאָס האַרץ מעג זיך
טאָן זיין אַרבעט ווי געוויינלעך, קלאַפּן פון 60 ביז עטלעכע
און זיבעציק מאָל אַ מינוט, אויב אָבער די בלוט-אָדערן האָבן
נישט זייער נאָרמאַלע שפּאַנונג, וועט די צירקולאַציע אָנגיין
לאַנגזאַמער ווי געוויינלעך, די צעלן וועלן נישט קריגן זייער
נאַרונג צו דער צייט. און זייער אָפּפאַל וועט נישט אַרויסגעפירט
ווערן פון קערפּער גענוג שנעל, און דער גאַנצער אָרגאַניזם, ד.
ה. מיר מענטשן, וועלן זיך פילן מאַט און צוקראָכן.

די שוואַכערע צירקולאַציע, וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון
דער היץ, דערקלערט אויך אַלע אַנדערע אומנאָרמאַלע צושטאַנדן
פון קערפּער די בלוט-אָדערן פון דער הויט אַנטהאַלטן צופיל
בלוט, מאַכט דאָס זי זאָל אויסזעען רויט און אַרויסגעבן פיל
שווייס. ווען די לופט איז נישט נאָר הייס נאָר אויך איבערפולט
מיט פייכטקייט, ווערט דער שווייס כמעט גאָרנישט פאַרדאַמפט
און מען פילט זיך נאַס, אויסצודרייען. אויב די הייסע, פייכטע לופט

איז נאָך דערצו אומבאַוועגלעך אויך. דאַן איז דאָס לעבן שוין גאָרנישט ניחא — כאַפּט נעם און פלי צום נאָרד-פּאָל...

מחמת דעמזעלביקן טעם אַרבעטן אַלע אָרגאַנען פון קערפּער שוואַכער: דער מאָגן פאַרדייעט נישט דאָס עסן אַזוי שנעל, די לעבער און די אַנדערע דריזן זענען פויל אויסצואַרבעטן זייערע זאַפטן, די נירן שיידן אויס לאַנגזאַמער די אָפּפאַל-שטאָפן, די מוסקולן האָבן ווייניקער קראַפט און דער קאָפּ איז שווער, ווי אָנגעגאָסן מיט בליי.

איז וואָס קען מען טאָן דערצו? בייטן דעם וועטער קען אַפילו די פּאָליציי אויך נישט, און נישט אַלע זענען אַזוינע „אָלרייטניקעס" צו קענען אַוועקפאָרן אויף זומער אין איראָפּע. מיר קבצנים מוזן טאָן אונזער אַרבעט זומער אַזוי גוט ווי ווינטער, איז ווי מאַכט מען, אַז אָט די מערדערישע היץ זאָל כאָטש זיין וויפל עס איז דערטרעגלעך? — דערצו איז דאָ איין ביליגער מיטל, און דאָס איז — ק אַ ל ט װ אַ ס ע ר. אויב פון היץ ווערן די בלוט-אָדערן נאָכגעלאָזט, ווערן זיי פון קעלט צונויפגעצויגן און באַקומען צוריק זייער נאָרמאַלע שפּאַנונג, און מיט נאָרמאַלע בלוט-אָדערן קענען מיר פייפן אַפילו אויפן טערמאָמעטער אין די ניינציקער!

קאַלט וואַסער איז נאָך דערווײלע נישט שווער צו באַקומען — די וואָס קאָנען זיך אַריבערכאַפּן אין „קאָני איילאַנד" און אָפּטונקען זיך אין ים, זיי איז אַודאי גוט — און אונטערשטעלן דעם נאַקעטן קאָפּ אונטערן קאַלטן קראַן געדויערט נאָר אַ פּאָר מינוט, און ווי דערפרישט מען פילט זיך נאָכדעם! ווער רעדט! ווער רעדט, אַז מען קען זיך אַריינכאַפּן אין באָד-צימער און נעמען אַ קאַלטע וואַנע, אָדער טוש, אָדער אַפילו פּראָסט זיך אָפּרייבן דעם קערפּער מיט קאַלטן וואַסער. דאַן פילט מען זיך ממש גאָר ווי ניי-געבוירן. אמת, די ווירקונג האַלט נישט אָן לאַנג, און מען מוז דעם מיטל אָנווענדן עטלעכע מאָל אַ טאָג, אָבער חיי שעה איז אויך נישט אַוועקצומאַכן מיטן האַנט, און ווער לאָזט אונז נישט האָפן אין צווישנצייט, אַז די נאַטור וועט זיך מרחם זיין און עס וועט דאַן ווערן קילער!...

א קאלטער טרונק איינפאך וואסער. אן סירופ אדער אל־קאהאל, ווירקט אויף די בלוט־אדערן פון אינעווייניק, פונקט ווי קאלט וואסער פון דרויסן; אבער דערמיט מוז מען שויך זיין מער פארזיכטיק. קאלט וואסער גייט לאנגזאם ארויס פון מאגן. און אויב מען פילט אים אן מיטאמאל פול מיט קאלט וואסער, שפארט ער אונטערן הארץ און מען קען זיך פילן זייער אומבאקוועם. קאלט וואסער מוז מען דעריבער טרינקען לאנגזאם און נישט צופיל מיטאמאל. נישט זייער הייסע טיי גייט שנעל ארויס פון מאגן אין די געדערים, שפארט אים נישט פאנאנדער און שטילט דעם דורשט אמבעסטן.

עסן דארף מען אין די הייסע טעג פיל ווייניקער - נישט אזוי, ווייל דער אפעטיט איז קלענער, נאר פשוט ווייל דער קערפער פאדערט נישט אזויפיל עסן ווי אין קאלטן וועטער. שפייז שאפט היץ; ווען דרויסן איז קאלט, פארלירט דער קערפער א סך פון זיין היץ און מוז עס ממלא זיין מיט מער שפייז; ווען די טעמפעראטור דרויסן איז נישט פיל קלענער ווי די טעמפעראטור פון קערפער, פארלירט ער ווינציק וואס היץ און דארף נישט קיין פיל שפייז. דערביי איז דער „וויפל" וויכטיקער איידער דער „וואס". צו ביסלעך מעג מען אין זומער עסן דיזעלביקע שפייזן, וואס אין ווינטער. פלייש גיט נישט דעם קערפער פראפארציאנעל מער היץ איידער ברויט און עס איז אויך נישט שווערער צו פארדייען אונטער נארמאלע אומשטענדן. צופיל זיסע ווי צופיל פעטע מאכלים זענען ודאי שעדלעך, אבער עס איז דער „צופיל", נישט דאס זיסע אדער דאס פעטע. שווערע מאכלים, וועלכע א מענטש קען נישט לייכט פארדייען אפילו אין ווינטער, איז, פארשטייט זיך, נאך שווערער צו פארדייען אין זומער. ווען דער מאגן איז עטוואס אפגעשוואכט צוליב די היצן, גרינסן אנטהאלטן ווינציק־וואס שטאף צום פארדייען און זענען נוצלעך, א חוץ צוליב זייערע נויטיקע זאלצן, דערמיט, וואס זיי פילן אן דעם מאגן און גיבן כמעט גאר קיין היץ נישט. פרוכטן זענען אפשר די פאסיקסטע שפייז אין זומער, ווייל א חוץ זייערע לייכט־פארדייעלעכע נארונגס־

שטאָפן, אַנטהאַלטן זיי אויך אַ סך וואַסער. און וואָס דער קערפּער נויטיקט זיך אין די היצן אַמייסטן.

קליידער זענען אפשר לכתחילה איינגעפירט געוואָרן, ווי ספּענסער זאָגט, משום פּוץ און מאָדע; מיט דער צייט אָבער האָט דער שכל געמוזט אונטערזאָגן דעם מענטשן, אַז זיי קענען נוצן אויך פאַר באַשיצונג. ווארעמע בגדים אין ווינטער איז אַ זעלבסטפאַרשטענדלעכע נויטווענדיקייט, און פּונקט אַזוי זעלבסט-פאַרשטענדלעך זענען לייכטע קליידער פאַרן זומער. דער פּויער, וואָס טראָגט אַ שעפּסן-פּעלצל אין זומער, כּדי די היץ פון דרויסן זאָל צו אים נישט צוקומען איז טאַקע אַ פּויער. וואָס הויבט נישט אָן צו פאַרשטיין קיין ברעקל פיזיאָלאָגיע. די הויט איז אין די היצן גאַנץ פייכט פון שווייס: דאַרפן די קליידער זיין לייכט און שיטער געוועבט, כּדי די פייכטקייט זאָל שנעלער אויסדאַמפן. דערצו דאַרפן זיי זיין לויז און פריי, כּדי די לופט זאָל בעסער צוקומען צום לייב און אָפּציען אַזויפיל פייכטקייט פון דער הויט וויפל מעגלעך.

איבעריקע באוועגונג דאַרף מען, פאַרשטייט זיך. אויסמיידן; די באוועגונג פון געמיט — אויפרעגונג, היציקע דעבאַטן א. ד. ג. — אפשר נאָך מער ווי די באוועגונג פון קערפּער. שטיין לאַנג אין דער זון קען פּשוט זיין געפערלעך. הויפּטזעכלעך. ווייל די שטאַרקע היץ פּאַראַליזירט פּאַקטיש די בלוט-אָדערן אין געהירן, און ווי שטאַרק דאָס האַרץ זאָל נישט קלאַפּן, קען עס נישט טרייבן נאָרמאַל דאָס בלוט דורך די נאָכגעלאָזטע און צוצויגענע בלוט-אָדערן. דער איינפאַכסטער מיטל אין אַזאַ פאַל פון זונענשטיך איז שטאַרק רייבן דעם קערפּער מיט אייז. ווייל די קעלט ציט צוריק צונויף די בלוט-אָדערן און די צירקולאַציע ווערט דורכדעם ווידער נאָרמאַל.

די טעאָריע פון שלאָף, ד. ה. פאַרוואָס מען וויל שלאָפן, איז נאָך נישט אינגאַנצן קלאָר, אָבער, אַז אין די הייסע נעכט, ווען „עס איז קיין ברעקל לופט נישטאָ“, איז זייער שווער איינצושלאָפן — דאָס איז זיכער. דער בעסטער מיטל דערצו

איז ווידער אמאָל קאלט וואסער: א קאלטע וואנע אָדער א קאלטע אָפּרייבונג פון קערפּער מאכט נישט נאָר פילן א סך באקוועמער, נאָר ציט אויך צו דעם ליבן שלאָף און עס קען זיך נאָך אמאָל חלומען פון א געשמאקן פרעסטל מיט א שניי־זאווערוכע אויך...

אין די בערג, אָדער ביים ים

צוועקפּאָרן זומער פון שטאָט אויף עטלעכע וואָכן — „נעמען אַ וואַקיישאָן", ווי מען רופט עס אויפן היגן לשון — איז אין אַלע הינזיכטן אַ ווילער און נוצלעכער מנהג. דורכ־שניטלעך געזונטע מענטשן, וואָס זענען באַשעפטיקט ביי פאַר־שיידענע אַרבעטן, דאַרפן נעמען אַ וואַקאַציע כאָטש איין מאָל אַ יאָר. אַן אָפּרו פון דער טאָג־טעגלעכער באַשעפטיקונג, אַ קורצ־ווייליקער איבערבייט אין דעם איינגעשטעלטן הרגל, עפּעס אַן ענדערונג, — ווי דער אוקראַאינער גוי זאָגט: „כאָט גירשע, דאַ אינשע" (כאָטש ערגער אָבי אַנדערש) — איז שוין אַליין אַ גוטע זאַך, בפרט נאָך דער געניס פון קילערע און ריינערע לופט, פון אַ נייער אומגעבונג און אַ פרישן אָנבליק פון דער נאַטור, וואָס איז מחיה נפשות און פרישט אָפּ די כחות.

ליידער קאָנען נישט אַלע זיך פאַרגינען אָט דעם נויטיקן נחת, און א סך מוזן זיך אָנטאָן אַ כח, כדי אַרויסצורייסן זיך פון שטאָט אויף אַ קורצער צייט. עס איז אָבער ווערט די מי, און עס איז שוין צייט, אַז דער כלל „פאַרהיטן איז בעסער ווי קורירן" זאָל אָנגעווענדט ווערן ספּעציעל אין אָט דעם פּרט פון יעדן מענטשן, וואָס לעבט מיט אַ רעכענונג. געוויינלעך קלייבן זיך מערסטנטיילס אַרויס די שוואַכע און קרענקלעכע, פאַר וועלכע דער דאָרף איז שוין אַ הייל־מיטל און נישט בלויז אַ פאַרהיטונג, און פאַר זיי איז די פראַגע וואוהין צו פאָרן, צי אין די בערג אָדער צום ים, אָפטמאָל אַ גאַנץ וויכטיקע.

כדי אָבער די וואַקאַציע זאָל ברענגען די בעסטע נוצן,

דאַרף מען נעמען אין אַכט עטלעכע פּונקטן. מען דאַרף, ערשטנס, וויסן דעם אייגענעם געזונט-צושטאַנד. פאָלקאָמענע געזונטהייט איז אַ זעלטנהייט, און אָפט פּאַסירט, אַז אַפילו ערנסטע קראַנק-הייטן ווערן ערשט אויסגעפונען צופעליק. צווייטנס, דאַרף מען זיך קלאָר מאַכן, וואָס די בערג אָדער דער ים קענען אונז געבן, און אויסמיידן די אַנטוישונג, וואָס קומט ווען מען דער-וואַרט צופיל; און דריטנס, דאַרף מען פאַרשטיין ווי אַזוי צו באַנוצן זיך מיט דאָס, וואָס זיי קאָ נ ע ן אונז געבן.

אַלגעמיינע שוואַכקייטן, שוין נישט צו רעדן וועגן קראַנק-הייטן, זענען נישט גלייך איינע צו די אַנדערע, און עס איז אַ באַקאַנטער כּלל, אַז אַ מיטל, וואָס קאָן זיין גוט פאַר איינעם, קאָן זיין שעדלעך פאַר אַן אַנדערן. מען דערציילט אַ מעשה וועגן איינעם, וואָס איז געקומען צום דאָקטאָר זיך באַקלאָגן וועגן זיין שוואַכן געזונט, און דער דאָקטאָר האָט אים געראַטן, ער זאָל אַלע טאָג זיך דורכשפּאַצירן וויינקסטנס אַ שעה צייט.— „אָבער, הער דאָקטאָר, איך בין אַ בריוו-טרעגער און גיי זיך אָן אַ גאַנצן טאָג, אַז איך פאַל שיעור נישט פון די פיס!" האָט זיך אָפּגערופן דער פּאַציענט אַ פאַרוווּנדערטער.

— אָ, אויב אַזוי, — מאַכט דער דאָקטאָר, — מוזט איר זיך צולייגן יעדן נאָכמיטאָג לכל הפּחות צוויי שעה.

זיך דורכגיין יעדן טאָג איז אַוודאי אַ גוטע זאַך — פאַר אַ שניידער אָדער אַן אַנדער באַנק-קוועטשער, אָבער נישט פאַר אַ בריוו-טרעגער. אַזוי אויך איז פּאַסיק זיך אין די בערג און שאָקלען זיך אין וויג-בעטל אפשר גוט פאַר אַן אויסגעדאַרטן און שוואַך-ברוסטיקן שניידער, אָבער נישט פאַר אַ שווער-לייביקן פעטן פּרעסער. דער שווער-לייביקער פּרעסער דאַרף טאַקע אויך האָבן דעם דאָרף; עס קאָן גרייִלעך זיין, אַז ער איז גאָר נישט קיין געזונטער מענטש, אָבער זאָל ער זיך לאָזן אונטער-זוכן, וועט ער אויסגעפינען, אַז דער ים וועט אים ברענגען אַ סך מער נוצן איידער די בערג. אַלץ ווענדט זיך, הייסט עס, אָן דעם צושטאַנד פון געזונט און אָן דעם, וואָס מען באַצוועקט מיט דעם פאָרן אויפן לאַנד.

נאַטירלעך, פאַר די דורכשניטלעך-געזונטע, וואָס זייער צוועק איז בלויז אַן אָפּרו און אַן ענדערונג, איז די פראַגע ווו צו פאָרן נישט אַזוי וויכטיק. זיי מעגן זיך דאָס רוב פאַרלאָזן אין דעם פּרט אויף זייער אייגענעם געשמאַק און זייער איי־גענער פאָרליבע. אייניקע געפינען דעם בעסטן אָפּרו אונטער דעם שאָטן פון די בוימער אויף די ווילד-פאַרוואַקסענע וואַל־דיקע בערג; אַנדערע ווידער שעפּן דעם גרעסטן נחת רוח פון דעם שטענדיקן מאָנאָטאָנעם רוישן פון ים, און דאָס באָדן זיך איז ביי זיי ווערט כּל הגעלטן. יעדערער פון זיי וועט דער־גרייכן זיין צוועק אַמבעסטן, ווען ער פאָלגט זיין אינערלעכן פאַרלאַנג. קיין מעדיצינישע פאָרשריפטן זענען דאָ נישט שייך — אַ חוץ, פאַרשטייט זיך, די אַלגעמיינע היגיענישע רעגעלן פון לעבן, וואָס זענען גילטיק אומעטום, ביים ים ווי אויף די בערג.

דער אונטערשייד צווישן דעם ים און די בערג ווי אַ זומער-פּלאַץ באַשטייט קודם-כּל אין דעם כאַראַקטער פון דער לופט. ביים ים איז די לופט נישט נאָר פיל פייכטער, נאָר אויך שווערער ווי אויף די בערג, הגם זי איז איןביידע ערטער ריין און קיל. די, וואָס ליידן דעריבער פון האַלז-קאַטאַר אָדער פון אַ כראָנישן בראָנכיט און שוואַכע לונגען בכלל, וועלן זיך פילן אַ סך בעסער אין די בערג, ווייל די לייכטערע און טרו־קענע לופט פון די בערג האָט זייער אַ גוטע ווירקונג אויף די אָרגאַנען פון אָטעמען און נעמט אָפּטמאָל אַוועק ווי מיטן האַנט דעם הוסט, פון וועלכן זיי קענען נישט פּטור ווערן אין שטאָט. דער הויפּט-חילוק אָבער באַשטייט אין דעם פאַרשיידענעם אַרט לעבן, וואָס מען פירט אין די דאָזיקע באַזונדערע פּלעצער: דער חילוק, ווי איך וואָלט עס בילדלעך אויסגעדריקט, צווישן דעם וויג-בעטל און דעם באָד-קאָסטיום. דאָס וויג-בעטל איז דאָס בילד פון רו, אָפּגעלאָזנקייט און פוילקייט; און עס איז קיין אונטערשייד נישט, צי מען שאָקלט זיך אין וויג-בעטל, צי מען וואַלגערט זיך אויסגעצויגן אויפן גראָז; דער עיקר איז די שפּאַנונגלאָזע רו, דאָס געפיל פון שבתדיקייט, ווי אַלע טעג וואָלטן געווען שבת. אָבער דער באָד-קאָסטיום איז פאַרקערט דאָס

בילד פון טעטיקייט, פון פאַנאַנדערנעמען די גלידער, פון איבונג און געשפּאַנטע מוסקולן. ביים ים מוז מען זיך באָדן, שווימען (אפילו דער וואָס קען נישט שווימען, פּרובירט אויך), און שווימען איז איבונג פון די גלידער, אָנשטרענגונג פון די מוסקולן, אַקטיוויטעט.

די בערג קאָנען אונז געבן קערפּערלעכע רו אַ חוץ די לייכטערע, טרוקענע און ריינע לופט. די בלוט-אָרעמע, שוואַך-בלוטיקע און אויסגעצערטע, וועלכע דאַרפן האָבן פרישע לופט, נאַרהאַפטע שפּייז און ווייניק באַוועגונג, וועלן אין די בערג געפינען די בעסטע געלעגנהייט צו פאַרבעסערן זייער געזונט. די וואָס ליידן פון אַסטמאַ, וועלן אין אַלגעמיין זיך פילן בעסער אין די בערג ווי ביים ים, הגם פאַר זיי זענען קיין כללים נישט גילטיק, נאָר זיי מוזן זיך פאַרלאָזן אויף זייער פּערזענ-לעכער דערפאַרונג. אויך די, וואָס ליידן פון לייכטע האַרץ-פעלערן, דאַרפן בעסער פאָרן אין די בערג, ווייל זיי טאָרן זיך נישט קיין סך אָנשטרענגען, און זייער פּלאַץ איז אין וויג-בעטל, נישט אין באָד-קאָסטיום. די געוויינלעכע מיינונג, אַז הויכע פּלעצער זענען אומגעזונט פאַר האַרץ-קראַנקע, איז נאָר ריכטיק בנוגע די בערג, וואָס זענען אַריבער זעקס אָדער אַכט טויזנט פוס די הויך, און אַזעלכע זענען נישט בנמצא אין אונזערע מקומות. געוויס, אין די בערגיקע געגנטן קומט אָפט אויס צו גיין אַראָפּ און אַרויף באַרג, אָבער דאָס איז פאַר לייכטע האַרץ-פעלערן נישט קיין חסרון, נאָר אפשר גאָר אַ מעלה, ווייל איינפאַכע, נישט-בעאיילטע איבונג איז דווקא גוט פאַר אַזוינע שוואַכע הערצער.

דער ים, פאַרקערט, קען אונז געבן קערפּערלעכע איבונג, וואָס שטאַרקט די מוסקולן און צערט אָפּ די איבעריקע פעטס, און אין דערזעלביקער צייט ווירקט זיין שטענדיקער מאָנאָטאָ-נער גערויש ווי אַ באַרואיקונגס-מיטל אויף מאַנכע אויפגערעגטע גייסטער. אַלע די, וואָס האָבן צופיל וואָג, וואָס ליידן פון מאָגן-קאַטאַר און האַרטלייביקייט — די קאַנדידאַטן פאַר דיאַבע-טיקער (צוקער-קראַנקהייט ליידנדע), — וואָס אין זייער בלוט צירקולירט צופיל אוריק, אַציד און אַנדערע אָפּפאַל-שטאָפן, וועלכע פאַראורזאַכן דאָס רוב די אַזוי-גערופענע ריוומאַטישע שמערצן

אין די פאַרשיידענע גלידער – פאַר אָט די אַלע איז דאָס באָדן זיך אין ים, דאָס שווימען און דער מאַסאַזש פון די קלעפּ פון די כוואַליעס, דער בעסטער מיטל אַראָפּצוואַרפן פון זיך אַן איבעריקן באַלאַסט און זיך אָנהויבן צו פילן ווי ניי-געבוירן. אַ גרויסן חלק אין די מעלות פון ים האָט אויך דאָס וואַלגערן זיך האַלב נאַקעט אין דעם טרוקענעם זאַמד אונטער די שטראַלן פון דער זון. די אָפּטע אָפּוועקסלונג פון קאַלטן וואַסער אין דער היץ פון דער זון, און פאַרקערט פון דער היץ אין קאַלטן וואַסער, איז אַן אויסגעצייכנטער טאָניק, וואָס היילט אויס אַלערליי שטעכענישן און ברעכענישן פון די גלידער, אַ חוץ וואָס געוויסע שטראַלן פון דער זון, וועלכע דרינגען אַריין אין דעם נאַקעטן קערפּער, האָבן אַזאַ דירעקטע ווירקונג אויף געוויסע אינערלעכע פּראָצעסן, וואָס איז גאָרנישט אָפּצושאַצן.

דידאָזיקע אַלע גוטע זאַכן קאָנען אונז געבן די בערג און דער ים; צי זיי וועלן אונז דאָס ווירקלעך געבן, הענגט כמעט אינגאַנצן אָפּ פון אונז אַליין, ווייל, ווי געזאָגט, מען דאַרף פאַרשטיין ווי אַזוי צו באַנוצן זיך מיט די וווּנדערבאַרע הייל-קרעפטן פון דער נאַטור.

לאָמיר נעמען אַ געוויינלעכן ביישפּיל. אַן אויסגעצערטער בלוט-אָרעמער יונגערמאַן – דער קלאַסישער „בלייכער אַפּעריי-טאָר” – פאָרט אויף אַ פּאָר וואָכן אין די בערג אָנקלויבן געזונט. מען האָט אים געזאָגט, ער זאָל טרינקען וואָס מער מילך; כאַפּט ער זיך גלייך צו צו דער מילך און טרינקט זי פאַר דעם עסן, אינמיטן עסן און גלייך נאָכן עסן. דער רעזולטאַט איז, אַז ער פאַרדאַרבט זיך דעם מאָגן, קריגט געפערלעכע קראַמפן, און עס גייט אַוועק אַ וואָך צייט ביז ער קומט צו זיך און קען פאַרדייען אַ געוויינלעכן מאָלצייט. – ווי אַ שטאָטישער מענטש, וואָס אַרבעט אַ גאַנצן טאָג, לאַנגווייליקט ער זיך אין דאָרף און ווייס נישט וואָס צו טאָן מיט זיך. אייניקע יונגעלייט שפּילן אין קאָרטן ביי איינעם פון די געסט אין אַ קליין צימערל אונטערן דאַך, און עס געדויערט נישט לאַנג ביז ער נעמט אויך אַ האַנט אין דעם שפּיל און זיצט אַזוי אָפּ

אַ גאַנצן נאָכמיטאָג אַן אויפגערעגטער, אַ נישט-אויסגערוטער. נאָך וועטשערע הויבן חברה אָן צו טאַנצן. עס איז פריילעך און ער פאַרברענגט מיט אַלעמען צוגלייך ביז שפּעט אין דער נאַכט. ערשט די לעצטע עטלעכע טעג פאַרן אַוועקפאָרן ברענט ער זיך אַ ביסל אָפּ אויף דער זון, כאַפּט זיך ווידער טרינקען מילך, און האָט טענות צו דער וועלט, וואָס ער האָט מער ווי דריי פונט נישט צוגענומען אין וואָג.

עס איז אָבער קלאָר, אַז שולדיק אין דעם זענען נישט די בערג, נאָר ער אַליין, וואָס האָט נישט געוווּסט ווי זיי אויסצונוצן. אמת, די מעסטע „געסט-הייזער“ אין די בערג זענען די לעצטע צייטן געוואָרן פריילעכע טראַקטירן פאַר גראָבע „אָלרייטניקעס“, וואָס זוכן דאָרטן פלעזשור. נישט קיין געזונט, און עס איז שווער פאַר אַן אויסגעמאַטערטן אַרבעטער צו געפינען אין זיי די רו און געמיטלעכקייט, וואָס זיין געזונט-צושטאַנד פאָדערט. עס זענען אָבער ערשטנס פאַראַן אויסנאַמען, און אַז מען ווייס וואָס צו זוכן, געפינט מען; און צווייטנס, דאַרף מען אַפילו צווישן אָלרייטניקעס לעבן ווי אַ מענטש. די בערג און די פעלדער זענען אומעטום שיין, דאָס גראָז איז אומעטום גרין און ווייך, און אונטער דעם שאָטן פון בוים איז אַנגענעם קיל: איז, פאַרברענגט דעם גאַנצן טאָג אינדרויסן אויפן גראָז אין אונטערהאַלט מיט דער נאַטור, נישט אין אַ פאַרשטיקטן צימער אין דער ליידנשאַפטלעכער אויפרעגונג פון קאָרטן-שפּיל! גייט שלאָפן פרי און שטייט אויף צוגלייך מיט דער זון! טרינקט מילך גלייך ווי איר שטייט אויף און שפּאַצירט לאַנגזאַם אַרום אַ שעה צייט פאַר פרישטיק. טרינקט אַן עקסטרע גלאָז מילך צווישן איין מאָלצייט און דעם אַנדערן, אָבער נישט גלייך נאָך אַ זאַטן עסן. לייגט זיך צו אויף אַ פּאָר שעה יעדן נאָכמיטאָג; שפּאַצירט צו-ביסלעך; לעזט אַ ביסעלע עפּעס רעכטס, און דער עיקר זאָרגט נישט: פאַרגעסט זיך, וועט איר געזונט ווערן.

פון דער אַנדערער זייט, נעמט צום ביישפּיל אַ צו דיקן מאַן אָדער אַ פעטע יידענע, וואָס זייערע אָרגאַנען זענען פול מיט אַפּפאַל-שטאָפן ווי אַ נישט-אויסגעשאָקלטער אויוון איז פול

מיט אַש, און וועלכע דארפן זייער נויטיק האָבן אַ טיכטיקע פיזיאָלאָגישע אויסשייערונג פון אינעווייניק און אפשר אויך פון דרויסן. זייער פּלאַץ איז, פאַרשטייט זיך, ביים ים, אין באָד-קאָסטיום. זייער צוועק דאַרף זיין צו פאַרלירן דאָס איבעריקע פעטס, צו שטאַרקן זייערע מוסקולן דורך די איבונגען פון באָדן זיך און, לעבנדיק אויף אַ שטרענגער דיעטע, צו באַפרייען די לעבער און די נירן פון זייער איבערמעסיקער אַרבעט, און דורך דעם לויז ווערן פון זייער רעוומאַטישע און נעווראַלגישע שמערצן, רוקן-ברעכעניש, הויט-אויסשלאָגן און אַנדערע פורעניות.

נוצט מען אויס די עטלעכע וואָכן ביים ים ווי געהעריג איז, קאָן זיכערדאָזיקער צוועק פאַרווירקלעכט ווערן, אויב נישט פולע 100 פּראָצ., איז ווייניקסטנס אויף אַזויפיל, אַז קומענדיק צוריק אין שטאָט, זאָל מען אָנהויבן פילן, אַז עס איז ווערט צו לעבן אויף דער וועלט.

דער קיצור איז, אַז אַלע מענטשן דאַרפן האָבן די מעגלעכקייט צו נעמען אַ וואַקאַציע אויף עטלעכע וואָכן און אַוועקפאָרן פון שטאָט. אויף דער פראַגע: וווהין פאָרן, אין די בערג אָדער ביים ים? איז דער ענטפער ווי פאָלגט: אויב איר זענט אַ דורכשניטלעך געזונטער מענטש און קלאָגט זיך נישט אויף קיין שוואַכקייט, מעגט איר פאָרן געזונטערהייט וווּ איר ווילט. לעבט נאָר ווי אַ מענטש ווו איר זייט, וועט דער אָפרו און די ענדערונג אייך טאָן פיל גוטס. אויב אָבער איר זענט נישט קיין אַלעמען און מוזט אַוועקפאָרן, כדי צו ווערן געזונט, דאַרפט איר פריער אויסגעפינען וואָס אייך פעלט: אויב איר זענט אויסגעמאַטערט, אָפגעצערט און דאַרפט האָבן רו, פאָרט אין די בערג און רוט; אויב איר זענט, פאַרקערט, צו-פעט און שווער און ליידט פון די פאַרשיידענע ליידן, וואָס קומען פון די איבערגעאַרבעטע פאַרדייאונג און רייניקונגס-אָרגאַנען, פאָרט צום ים און זייט טעטיק. אין יעדן פאַל זעט אַרויסצוציען די גרעסטע נוצן פון אייער וואקאציע, נעמענדיק פון די בערג מיט פולע הענט, וואָס זיי קענען געבן, און פון דעם ים, וואָס ער קען געבן.

שעטיקייט און רו פאַר קינדער

אז קינדער דארפן זיין שטיק, זיך ארומשפּילן, ארומלויפן און בכלל שטיפן וויפל זיי קאָנען, איז איצט שוין כמעט אן אלגעמיין אָנגענומענער אמת, נישט נאָר ביי פּעדאגאָגן און מאָדערנע דערציער, נאָר אויך ביי אינטעליגענטע עלטערן בכלל. די צייט איז שוין אוועק, ווען א חדר-ייִנגל איז באשטראָפט געוואָרן פאר שטיפן; די הייִנטיקע שולע, פארקערט, דערמונטערט אלערליי שטיפעריייען, פרייע איבונגען און פארשיידענע שפּילן פאר ייִנגלעך, ווי פאר מיידלעך - אָנערקענענדיק גאנץ ריכטיק, אז די פיזישע אנטוויקלונג איז ווייניקסטנס אזוי וויכטיק ווי די גייסטיקע, אויב נישט נאָך וויכטיקער.

נאָרמאַלע קינדער זענען שטיק בטבע; זיי ווערן אינסטינקטיוו געטריבן צו באוועגן זייערע גלידער שוין אין די ערשטע חדשים פון זייער לעבן, און אפילו דאָס שרייען פון גאָר יונגע עופעלעך ווערט באטראַכט ווי א מין איבונג פאר דעם ברוסט-קאסטן און די לונגען. מיט דער ווייטערדיקער, מער פולקאָמענער אנטוויקלונג פון זייערע גלידער, ווערט זייער שטיקייט אינטענסיווער און פילפאכיקער, און דינט זיי אומבאוווסטזיניק ווי א צוגרייטונג צום לעבנס-קאמף, וועלכער קאָן פאָדערן פון זיי אונכער פארשיידענע אומשטענדן די אָנשטרענגונג פון אלע זייערע כחות און די אויסאיבונג פון זייערע אלע מעגלעכע פעאיקייטן.

געוויס זענען פאראן אויך ווילדע שטיפעריייען, שעדלעכע

און פארדארבענע, וועלכע קאָנען פון א דערציערישן שטאנדפונקט נישט דערלויבט ווערן. דהיינו בייזוויליקע אָנגריפן אויף אנדערע קינדער אָדער מוטוויליקע, צעשטערערישע טעטיקייטן א. ד. גל.
עס איז אָבער אן אומרעכט מצד די עלטערן און שול-לערער צו פארלאנגען פון קינדער די אוויגערופענע „ארטיקייט": זיי זאָלן זיצן רואיק ביים טיש, צום ביישפיל, זיי זאָלן נישט מאכן מיט די הענט אָדער באוועגן די פיס אונטערן טיש, זיי זאָלן נישט שפּילעוודיק א טשעפּע טאָן דעם קינד, וואָס זיצט לעבן זיי א. א. וו. ארטיקייט אָדער מאנירלעכקייט פון קינדער אין זייערע באציאונגען צו דערוואקסענע איז אודאי א גוטע מדה און מעג איינגעפלאנצט ווערן אין זיי ווי אלע אנדערע גוטע מאָראלע מדות; אין זייערע באציאונגען אָבער צווישן זיך איז אזא געבאָט נישטאָ און דידאַקטיקע אומארטיקייטן מוזן באטראכט ווערן ווי אומשולדיקע טעטיקייטן, פאר וועלכע מען דארף זיך אויף זיי נישט בייזערן און א פשיטא שוין נישט באשטראָפן.

וויפל שעה אין טאָג דארף א קינד זיך ארומשפּילן? אויף אָט דער פראגע קאָן נאָר זיין איין קאטעגאָרישער ענטפער: וויפל עס וויל; עס קאָן נישט זיין קיין שיעור און קיין מאָס צו די טעטיקייטן פון יונגע גלידער – א חוץ זייער אייגן געפיל פון מידקייט, וואָס צווינגט זיי זיך אָפּצורוען. אפילו די שול דארף זיין פארן קינד א שפּיל, און די למודים – א טעטיקייט פון זיין מוח, וועלכער נויטיקט זיך אין איבונגען פונקט אזוי-פיל ווי זיינע מוסקולן. ווען דער למוד אינטערעסירט דעם קינד, לערנט עס זיך, ווי מען זאָגט, שפּילנדיק, ד. ה. זיין מוח שפּילט זיך דאמאָלסט. וואָרים יעדע איבונג איז א שפּיל, און א קינד שפּילט זיך נאָר אין דעם, וואָס אינטערעסירט אים.

דאָס לעבן פון קינד איז, אָדער דארף זיין, שפּילעוודיקע טעטיקייט.

טעטיקייט קאָן אָבער נישט אָנהאלטן אומאויפהערלעך; פריער אָדער שפּעטער מוז עס ארויסרופן די נויט פון אָפּרו, ד. ה. פון פיזיאָלאָגישער רו, וואָס מיינט: שלאָף. די מוסקולן און דער מוח מוזן זיך אָפּרוען. און א קינד רוט נישט, סיידן

ווען עס שלאָפט, זיינע מוסקולן האָבן כמעט א רגע נישט אויפגעהערט צו אַרבעטן; זיין מוח האָט יעדע רגע אריינגענומען פרישע איינדרוקן דורך די חושים, און מאָכענטאל רעאגירט ער אויף זיי רעפלעקסיוו און באוווסטזיניק. דאָס מאטערט אויס, און דער שלאָף קומט ווי א דערהאָלונג, ווי אן אָנזאמלונג פון פרישע כוחות.

וויפל שעה אין מעת-לעת דארף א קינד שלאָפן? — אויף אָט דער פראַגע קאָן נישט זיין קיין קאטעגאָרישער ענטפער, ווייל דאָס הענגט אָפּ. ערשטנס. פון דעם קינדס עלטער. א זויגקינד אין די ערשטע פיר אָדער זעקס וואָכן דארף זיין וואך נישט מער ווי צוויי שעה אין מעת-לעת — דערהויפט ווייל זיין מוח איז נאָך נישט גענוג שטארק און אנטוויקלט אריינצונעמען א לענגערע צייט די איינדרוקן, וואָס זיינע חושים גיבן אים איבער פון דער דרויסנדיקער וועלט. וואָס עלטער עס ווערט, דארף עס ווייניקער שלאָפן, ערשטנס ווייל זיין מוח ווערט אלץ שטארקער און קאָן שוין פארנעמען מער איינדרוקן, און צווייטנס, כדי עס זאָל טאקע אריינגעמען מער איינדרוקן פון דער דרויסנדיקער וועלט און געבן דורכדעם זיין מוח די געלעגנהייט צו וואקסן און אנטוויקלען זיך. אזוי דארף א קינד פון א יאָר ביז צוויי אלט שלאָפן נישט מער ווי פון 18 ביז 16 שעה; און עס איז א טעות צו לאָזן קינדער פון דעם עלטער שלאָפן לענגער, און אודאי א נארישקייט צו שאָקלען און וויגן זיי, כדי זיי זאָלן שלאָפן לענגער. ווייל דאָס צופיל שלאָפן קאָן שטערן די אנטוויקלונג פון מוח. פונקט ווי דאָס צו ווייניק שלאָפן קאָן אים צופיל אויסמאטערן. צווישן דריי און פיר יאָר דארף עס שלאָפן פון 16 ביז 14 שעה; צווישן פיר און זעקס יאָר — פון 15 ביז 13 שעה; צווישן זעקס און ניין יאָר — פון 12 ביז 10 שעה; און צווישן ניין און דרייצן יאָר — פון 10 ביז 8 שעה.

צווייטנס. הענגט אויך אָפּ די צייט וויפל א קינד דארף שלאָפן פון זיין פיזישן און גייסטיקן צושטאַנד. נערוועזע, מאָגערע קינדער דארפן שלאָפן מער, און פארקערט, פלעגמאַטישע און פעטע דארפן שלאָפן ווייניקער. אין יעדן פאל דארף מען

נישט צופיל אַריבערכאַפּן די נאָרמאַלע מאָס, נישט אויף איין זייט, נישט אויף דער אַנדער זייט. אין דער צייט פון שלאָף רוט נישט נאָר דער מוח, נאָר אויך אַלע אָרגאַנען פון קערפּער; ד. ה. זייער אַרבעט ווערט נישט ח״ו אָפּגעשטעלט אינגאַנצן — דאָס וואָלט געמיינט טויט — נאָר זיי אַרבעטן שוואַכער, לאַנגזאַמער, מיט לענגערע הפסקות. אַזוי, צום ביישפּיל, קלאַפּט דאָס האַרץ מיט 10—15 קלעפּ ווייניקער אין אַ מינוט, די לונגען אָטעמען 12 אָנשטאָט 20 מאָל אַ מינוט. דער מאָגן אַרבעט אַסך לאַנגזאַמער, דאָסגלייכן די נירן א. אז. וו. עס איז דעריבער קלאָר, אַז עטלעכע שעה איבעריקער שלאָף מיינט עטלעכע שעה אַ שוואַכערע צירקולאַציע פון בלוט, ווייניקער לופט אַריינגעאָטעמט, ווייניקער אָפּפאַל אַרויסגעטריבן פון קערפּער און אַ לאַנגזאַמערע פאַרדייאונג פון די שפּייזן. מיט אַנדערע ווערטער — אַ שוואַכערער וווּקס און אַנטוויקלונג פון קערפּער.

דאָס צופיל שלאָפן, פאַרבייגייענדיק באַמערקט, איז אָפטמאָל איינע פון די אורזאַכן, וואָס ברענגען מיט האַרטלייביקייט. ווייל דער מאָגן איז אַ לענגערע צייט ווייניקער טעטיק ווי ער דאַרף זיין. עס איז דעריבער כדאי אויפצופּאַסן, אַז די קינדער, וואָס ליידן פון פאַרשטאָפּונג, זאָלן אויפשטיין אַ שעה אָדער צוויי פריער ווי זייער געוווינהייט איז, וועלן זיי אפשר האָבן אַ רעגלמעסיקן מאָגן.

ווען איז די בעסטע צייט פאַר גיין שלאָפן און פאַר אויפשטיין? דער אָנגענומענער כלל: זיך לייגן פרי און אויפשטיין פרי איז נישט אַלעמאָל קלוג און גוט — יעדנפאַלס נישט אין אַלע צייטן פון יאָר. שול-קינדער, וואָס דאַרפן שלאָפן נישט מער ווי פון 8 ביז 10 שעה אַ מעת לעת, אויב מען צווינגט זיי צו גיין שלאָפן אַרום 8 אין אָוונט, וועלן זיי דאַרפן אויפשטיין אַרום 6 אין דער פרי; אין הערבסט און ווינטער אָבער גייט די זון ערשט אויף אַ שעה אָדער אָנדערטהאַלבן שפּעטער, און עס איז זייער נישט אָנגענעם פאַר אַ קינד, און אפשר נישט געזונט אויך, אויפצושטיין אין דער פינסטערניש, ווען נאָך אַליין (די זון) שלאָפט נאָך. קינדער ווי דערוואַקסענע, וואָס

שטייען אויף אין דער פרי, ווען עס איז נאָך פינסטער, זענען בצווײנלעך קאַפּריזנע, בייז און פאַרכמורעט, און אומעט און אַ בצדריקטער געמיט גיט נישט צו קיין געזונט. מילא, די דער־וואַקסענע קאָנען נעבעך זיך נישט העלפן און ווערן צוגעוווינט צו די צרות; די קינדער אָבער זענען קליגער ווי פרימער און ווילן טאַקע נישט אויפשטיין פאַרטאָג — קומט לסוף אויס, אַז זיי שלאָפן צופיל, און דאָס, ווי מיר האָבן געזען פריער, גיט זיי ווידער נישט צו קיין געזונט.

די צייט פון גיין שלאָפן פאַר קינדער דאַרף דעריבער זיין פאַרשיידן לויט די צייטן פון יאָר. אין פרילינג און זומער דאַרפן זיי טאַקע גיין שלאָפן אַרום 8 און אויפשטיין 5 אָדער 6 אין דער פרי, ווען די פרישע שטראַלן פון דער זון שפּאַרן אין די פענסטער און גיסן אַריין פרייד און לעבנסלוסט אין זייערע הערצער. אין הערבסט און ווינטער דאַרפן זיי בעסער גיין שלאָפן אַרום 10 ביינאַכט און אויפשטיין נאָך 7 אינדערפרי, צוגלייך מיט דער זון, נישט ווען עס איז נאָך פינסטער אינדרויסן און חושך אויף דער נשמה.

עס איז איבעריק צו דערמאָנען, אַז דער שלאָפצימער דאַרף זיין גענוג גרויס און לופטיק. וואָרום דער קערפער מוז האָבן אַ סך פרישע לופט אין דער צייט פון שלאָף. וואָס אין שייך דער טעמפּעראַטור פון שלאָפצימער איז כדאי צו וויסן, אַז אין אַ צו הייסן צימער איז — דער שלאָף קיינמאָל נישט אַזוי דערפרישנד און באַקוועם ווי אין אַ קילן צימער. ווען די לופט אַרום איז צו הייס, ווערן די בלוט־אָדערן פון דער הויט צופיל אָנגעפילט מיט בלוט; די נאָרמאַלע שפּאַנונג פון זייערע ווענטלעך ווערט נאָכגעלאָזט און אַ טייל פליסיקייט פונם בלוט ווערט אַרויסגעזאַפּט דורך זיי. דאָס גצוזיכט זעט דעריבער אויס עטוואָס פאַרשוואָלן און עס מאַכן זיך „זעקעלעך" אונטער די אויגן, פונקט ווי פון צופיל שלאָפן. בדרך כלל דאַרף מען טאַקע אין אַ וואַרעמען צימער שלאָפן ווייניקער ווי אין אַ קאַלטן און זומער ווייניקער ווי ווינטער. די בעסטע טעמפּעראַטור פון שלאָף־צימער פאַר קינדער איבער אַ יאָר אַלט איז אַרום 60 גראַד פאַרנהייט.

אויף דער פראַגע: אויף וועלכער זייט איז געזינטער צו ליגן? איז דער ענטפער: אויף ביידע, אויך אויפן רוקן און אויפן בויך! אָפּשלאָפן די גאַנצע נאַכט אויף איין זייט איז אומגעזונט און עס איז אַ סברא, אַז דערפאַר איז לונגען-אָנצינדונג אָפטער אויף דער רעכטער זייט, ווייל ליגנדיק 8 אָדער 10 שטונדן נאָכאַנאַנד אויף איין זייט, ווערט די לונג פון דער זייט צונויפגעדריקט און לאָזט נישט דאָס בלוט פריי צירקולירן; ממילא ווערט די זייט שוואַכער און מער עלול קראַנק צו ווערן. דעריבער איז בעסער צו בייטן די פּאָזיציע פון קערפּער אין שלאָף עטלעכע מאָל דורך דער נאַכט, און קינדער, וואָס „וואַרפן זיך איבער" אין שלאָף, זענען „אָלרייט". און עס איז נישטאָ וואָס צו ערגערן זיך וועגן דעם.

אַ ווירקלעך שלעכטע געוווינהייט אָבער איז דאָס פאַרדעקן זיך מיטן צודעק איבערן קאָפּ. די פאַרשטיקטע לופט פון אונטערן צודעק קאָן טיילווייז העלפן שנעלער אנטשלאָפן צו ווערן, עס איז אָבער זייער שעדלעך צו אָטעמען מיט דער אויסגעאָטעמטער לופט אַ לענגערע צייט נאָכאַנאַנד און דעריבער מוז מען אַכטונג געבן, אַז דאָס קינד זאָל בשום אופן זיך נישט צוגעוווינען צו אַזאַ אופן פון צודעקן זיך. פון דער אַנדער זייט דאַרף מען אויפפּאַסן, עס זאָל נישט איינגאַנצן צראָפּוואַרפן דעם צודעק און שלאָפן אַ הוילער. די הויט פון קערפּער איז אין שלאָף וואַרעם און פייכט, און אַזוי ווי דער שלאָפצימער מוז זיין לופטיק, דער פענסטער אָפן און די טעמפּעראַטור נישט העכער פון 60 גראַד, איז ליגן אַן אָפּגעדעקטער דער בעסטער מיטל צו פאַרקילן זיך. קלענערע קינדער, וואָס האָבן אַזאַ טבע אַראָפּצוּוואַרפן פון זיך זייער צודעק, מוז מען דעריבער אָנטאָן וואַרעמע נאַכט-העמדער מיט פאַרמאַכטע פיס; גרעסערע קינדער דאַרפן אַליין זוכן מיטלען בייצוקומען זייער שלעכטע געוווינהייט. עס פאַרשטייט זיך, אַז פאַר די וואַרעמע זומער-נעכט איז אָט די פאָרזיכטיקייט אַן איבעריקע זאַך.

די אומנאָרמאַלע צושטאַנדן פון שלאָף ביי קינדער זענען

אויפגעזעצלעך צווייפעלער: דאָס נישט קענען גלייך איינשלאָפן און די שטערונגען אין מיטן שלאָף דורך אויפרעגנדיקע חלומות.

דורכשניטלעך געזונטע קינדער ליידן קיינמאָל נישט פון שלאָפלאָזיקייט. זייער אומגעבונג אָבער און די פירונגען פון הויז גיבן אָפטמאָל געגנוג אורזאַכן, זיי זאָלן נישט קאָנען איינשלאָפן גלייך ווי זיי לייגן זיך. די ערשטע אורזאַך איז דער גאַס-טומל פון דער גרויסער שטאָט. דער ערשטער באַדינג פון שנעל איינשלאָפן איז שטילקייט און פינסטערקייט, ווייל די צוויי הושים פון הערן און זען שיקן די מערסטע איינדרוקן צום מוח און האַלטן אים וואַך; דער גערויש און די באַלייכטונג, וואָס שפּאַרט פון גאַס אין די פריע אָוונט-שטונדן, זענען דעריבער זייער נישט גינסטיק פאַר גלייך אַנטשלאָפן צו ווערן. צוליב אָט דעם טעם איז אויך גלייכער, אַז דאָס קינד זאָל נישט מוזן זיך לייגן שלאָפן צו פרי, סיידן עס איז זייער שלעפעריק און פאַלט גלייך אַריין אין אַ שלאָף.

די צווייטע אורזאַך איז צופיל אויפרעגונג פאַרן גיין שלאָפן. יינגלעך, וואָס שטיפן אַרום מיט גרויס אימפּעט אין גאַס ביז אַ מינוט פאַרן לייגן זיך, קאָנען נישט באַלד איינשלאָפן, ווייל זייער מוח איז צופיל אויפגערעגט. דער שלאָף קומט מיט אַ שוואַכערן בלוט-צופלוס אין געהירן; יעדע אויפרעגונג אָבער, סיי פון נצחון, סיי פון כעס, פאַרשטאַרקט דעם בלוט-צופלוס אין געהירן און האַלט אים וואַך. שפּילן אין גאַס דאַרפן זיי - דאָס איז זייער נאַטירלעך רעכט, - מען דאַרף זיי אָבער געוווינען אַריינצוקומען אין הויז וויניקסטנס אַ האַלבע שטונדע פאַר דער צייט, וואָס זיי דאַרפן גיין שלאָפן, כדי זיי זאָלן זיך באַרואיקן. און אין דערדאָזיקער האַלבער שעה דאַרפן זיי זיך באַשעפטיקן מיט צוגרייטן זייער געלעגער, ברענגען זייערע זאַכן אין אָרדנונג, אָרומוואַשן זיך, אויסרייניקן די ציין א. ד. גל.

מיידלעך, ווידער, וועלכע שטיפן נישט אַזוי האַסטיק ווי יינגלעך, און דערהויפּט אין עלטער פון צוועלף-דרייצן יאָר, ווען זיי גייען אַריבער אין דער פּעריאָדע פון בגרות, זענען מער גענייגט צו לייענען אַ סך פאַרן שלאָף, און געוויינלעך אויגנע

ביכער, וואָס רופן אין זיי ארויס סענטימענטאלע־געפילן. די אויפגערעגטע עמאָציעס לאָזן דעם מוח זיך נישט בארואיקן און פאַלגלעך קאָנען זיי נישט איינשלאָפן א לאנגע צייט. געוויס מעגן זיי און דארפן לייענען וויפל זייער הארץ גלוסט; זיי מוזן אָבער אויפהערן א שעה פריער - און כשום אופן נישט לייענען אין בעט, - און באשעפטיקן זיך אין דער שעה מיט לייכטע הויז-ארבעט, אָדער מיט אזא מאָנאָטאָנע ארבעט ווי איינפאכע שטריקעריי אָדער העפטן, וואָס איז איינס פון די בעסטע מיטלען צו ווערן גוט שלעפעריק.

עס איז זעלבסטפארשטענדלעך, אז די שונד-„מוּוויס", ווו עס ווערן פאָרגעשטעלט אלערליי שרעקלעכע בילדער פון מאָרד און רויב, געפעכטן און שיסערייען, געוואגטע העלדישקייטן און משונהדיקע סצענעס, איז נישט קיין פלאץ פאר שול-קינדער צו קיין צייט נישט און בפרט אין אָוונט פארן גיין שלאָפן.

די אויפרעגנדע אָדער שרעקנס-חלומות, וואָס שטערן דעם קינדס שלאָף, זענען אין גרונט גענומען פאטאָלאָגישע דערשיינונגען. ר. ה. סימפטאָמען פון געוויסע אומאָרדנונגען פון די אָרגאנען אָדער פון דעם מוח גופא. זיי קומען פאָר עפטערס ביי נערוועזע קינדער. וועלכע האָבן געליטן פריער פון אָפטע קאָנוולסיעס אָדער אנדערע נערוועזע אָנפאלן. די ערנסטע פאלן פאנגען זיך אָן מיט א שארפן אויסגעשריי אין דער שרעק קאָן זיין אזוי גרויס. אז דאָס קינד שפרינגט ארויס פון בעט, באהאלט זיך אין א ווינקל און ציטערט פון מורא. בעת מעשה דערקענט עס קיינעם נישט און ווען עס כאפט זיך אויף צו מאָרגנס, הויבט עס נישט אָן צו געדענקען, וואָס עס האָט מיט אים פאסירט ביינאכט. די לייכטערע פאלן זענען איינפאך שלעכטע חלומות, פון וועלכע דאָס קינד כאפט זיך אויף מיט א געשריי אָדער געוויין. ווען די שווערערע פאלן ווידערהאָלן זיך מערערע מאָל, מוז דאָס קינד געשטעלט ווערן אונטער מעדיצינישע באהאנדלונג. די לייכטערע פאלן זענען שעדלעך דערמיט, וואָס זיי אונטערברעכן דעם נאָרמאלן שלאָף. האָבן אָבער נישט קיין ערנסטע באדייטונג.

חלומות אין שלאָף זענען בכלל א נאָרמאַלע דערשיינונג און קומען װאָרשײנלעך פֿאָר ביי אַלע מענטשן (און אַפֿילו ביי אײניקע חיות) און אַלעמאָל. דער שלאָף, װי עס איז אױבן באַמערקט געװאָרן, שטעלט נישט אָפּ די אַרבעט פֿון קײן אָרגאַן גאָר אינגאַנצן. א חוץ דאָס העכערע באַװוסטזײן, װערט אױך די אַרבעט פֿון מוח, פֿון דעם אונטערבאַװוסטזײן, אַזױ צו זאָגן, נישט אָפּגעשטעלט אין שלאָף. אַלערלײ בילדער פֿון די איבערלעבענישן פֿון טאָג, אַלערלײ פּאַסירונגען פֿון נעכטן און פֿון לאַנג-אָן, װערן קאָמבינירט און דורכגעמישט אין פֿאַרשײדענע פֿאָרשטעלונגען, װעלכע װערן מערסטנטײלס פֿאַרשװוּנדן און פֿאַרגעסן; אײניקע אָבער, די שטאַרקערע מאַכן א טיפֿערן אײנדרוק און בלײבן אין זכרון, און דערהױפּט די בילדער, װעלכע קאָמבינירן זיך קורץ פֿאַרן אױפֿשטײן, װען דאָס באַװוסטזײן װערט שױן װידער װאַך.

די ערגערע סאָרטן חלומות אָבער, װעלכע שטערן דעם שלאָף, קאָנען קומען פֿון צו איבערגעפּאַקטן מאָגן, פֿון אבנאָרמאַלע אײנדרוקן, און אַפֿילו פֿון א שלעכטן געלעגער, װאָס שיקט שמערצלעכע אײנדרוקן צום מוח און רופֿט אין אים אַרױס א פֿאָרשטעלונג פֿון עפּעס א געפֿערלעכער לאַגע. װעלכע איז שטאַרק גענוג צו סטימולירן דאָס באַװוסטזײן און אױפֿכאַפּן זיך פֿון שלאָף. אָט די אַלע מעגלעכע אורזאַכן דאַרפֿן, פֿאַרשטײט זיך, אױסגעמיטן װערן, כדי צו פֿאַרזיכערן דעם קינד מיט א רואיקן, נישט-אונטערגעבראָכענעם נאַכט-שלאָף נאָך זײן שװערן, פֿאַרהאָרעװעטן טאָג אַרבעט פֿון שפּילן זיך.

וועגן קינדער־קעמפס

ווען מיר קוקן צוריק אפילו נישט מער ווי אן ערך 30—40 יאָר, ווערן מיר דערשטוינט פון דעם פאָרשריט, וואָס די וויסנ־שאַפט האָט געמאַכט אויף אַלע געביטן פון לעבן, און דערהויפּט־זאַקע בנוגע דעם לעבן גופא. אַדאַנק דער אַנטוויקלונג פון דער מעדיצינישער וויסנשאַפט, איז די דורכשניטס־לענג פון דעם מענטשנס לעבן פאַרגרעסערט געוואָרן כמעט אויף 15 יאָר. געפערלעכע קראַנקהייטן, פאַר וועלכע עס איז פריער קיין מיטל נישט געווען, ווערן איצט פולשטענדיק אויסגעקורירט דורך כי־רורגישע אָדער מעדיצינישע באַהאַנדלונגען; און אפילו די שרעק־לעכע שווינדזוכט אָדער טובערקולאָזיס איז היינטיקע צייטן שוין נישט מער אַזוי האָפנונגסלאָז, ווי זי איז געווען מיט איין פערטל יאָרהונדערט צוריק.

נאָכמער ווונדערבאַר איז דער דאָזיקער פאָרשריט בנוגע דעם לעבן און דער פיזישער דערציאונג פון אונזערע קינדער. אויף די קינדער פון היינטיקן דור קאָן מען באמת זאָגן, אַז זיי ווערן געבוירן אין זיידענע העמדלעך... קיינמאָל אין דער מענטש־לעכער געשיכטע זענען די קינדער נישט אויפגעפּאַסט געוואָרן מיט אַזויפיל פאָרזיכט און זאָרגפעלטיקייט ווי איצטער. אַ דאַנק דעם פאָרשריט פון היגיענע איז זייער נאַרונג אוועקגעשטעלט געוואָרן אויף אַ ראַציאָנאַלן יסוד; די געהעריקע אויפמערקזאַמ־קייט ווערט געשאָנקען זייער ריינלעכקייט, ציכטיקייט און פּאַסיקע קליידונג; פרישע לופט ביי טאָג און ביינאַכט איז געוואָרן

אַ זעלבסטפאַרשטענדלעכע נויטווענדיקייט. די מעדיצינישע חיסנ־שאַפט האָט זיי באַפרייט פון אַ סך חולאתן און כמעט אינגאַנצן מנצח געווען זייערע צוויי טויטלעכע שונאים, די דיפטעריט און די כאָלערא־אינפאַנטום.

און נאָך אַ וויסנשאַפט אַרבעט צו גונסטן פון די קינדער — די פסיכאָלאָגיע. נישט נאָר זיי ווערן אויפגעפאַסט קליגער און געזינטער קערפּערלעך, נאָר אויך זייער גייסט ווערט היינטיקע צייטן בעסער פאַרשטאַנען, און פאָלגלעך מענטשלעכער באַהאַנדלט. זייער ווילן ווערט נישט מער אַזוי אומזיניק געבראָכן ווי אַמאָליקע צייטן; זייערע נאַטירלעכע נייגונגען ווערן מער רעספּעקטירט, און זייער שטענדיקער דראַנג צו אַלערליי טעטיקייטן און שפּילן ווערט נישט מער באַטראַכט ווי ווילדע צעלאָזנקייט. די שולע, מיט אַלע אירע פעלערן, איז היינט אומפאַרגלייכלעך בעסער און נאָרמאַלער צוגעפּאַסט צו די פאָדערונגען פון די קינדער, איידער די אַמאָליקע קינדער־תפיסות, וואָס האָבן אויך געהייסן שולן. מען מאַטערט זיי נישט אַזוי ווי אַמאָל מיט טרוקענע בוך לימודים און מען לאָזט איבער אַ געוויסע צייט פאַר האַנט־אַרבעט, פיזישע איבונגען און שפּילערייען.

און ווען די שול ענדיקט זיך, סוף הזמן, הייסט עס, ווערן די קינדער נישט איבערגעלאָזט אויף זייער אייגענעם באַראָט צו פאַרווײַלן זייער צייט אין דער זומלדיקער, הייסער גאַס. עס איז גישאַפן געוואָרן פון זײַערטסוועגן דער זייער ווויִלער אײַנפיר פון קינדער־קעמפּס אויפן לאַנד, ווו זיי לעבן ערשט אַ סאָג אין פרייהייט און גוטער אָרדנונג, און האָבן אַ געלעגנהייט צו באַקענען זיך מיט דער נאַטור פון דער ערשטער האַנט.

אָט דער אײַנפיר צו שיקן די קינדער אין קעמפּס פאַר די פאַר זומער־מאָנאַטן, וואָס זיי זענען פריי פון דער שולע, איז פאַרהעלטנישמעסיק נײַ, און עס וועט דעריבער נישט זיין איבעריק צו באַטראַכטן אייניקע פונקטן בנוגע דעם לעבן אין קעמפּס.

אַדויסרייסן זיך זומער פון שטאָט און פאַרברענגען „אויפן לאַנד" אַ געוויסע צייט, איז שוין אַן אַלטער, מנהג. און זייער אַ

גוטער, וואָס ווערט אָנגענומען ביי דעם עולם וואָס ווייטער אַלץ מער. דער צוועק פון די מערסטע „דאַטשניקעס" איז אָפּרו און דערהאָלונג. די פרישע לופט, דאָס גוטע עסן, די אומגעשטערטע רו און די פרייהייט פון זאָרג וועגן הויז און פאַבריק, מאַכט דעם אויסגעמאַטערטן שטאָט-מענטשן ווי ניי-געבוירן, און דאָס קען ער באַקומען אין די געוויינלעכע גאַסט-הייזער און אויף די פערמעס. דורכשניטלעך געזונטע קינדער אָבער דאַרפן נישט קיין אָפּרו און האָבן נישט קיין זאָרגן פון וואָס פטור צו ווערן אויפן לאַנד. פאַר זיי איז די רואיקע, נישט אינטערעסאַנטע פערמע גיכער אַן אָפּקומעניש איידער אַ פאַרגעניגן: זייער פלאַץ איז דער קעמפּ.

דער עצם כאַראַקטער פון אַ קעמפּ איז טעטיקייט, באַשעפטיקונג יעדע שעה אין טאָג. די טעטיקייט באַשטייט פון שפּילן און איבונגען, סיי פיזישע, סיי גייסטיקע — און דאָס איז פונקט וואָס אַ נאָרמאַל קינד וויל און דאַרף האָבן די גאַנצע צייט, וואָס עס איז וואַך. קינדער זעגען זייער געזעלשאַפטלעך און דעריבער אַנטוויקלען זיי זייער גרעסטע ענערגיע אין דער חברותא אין קעמפּ, ווו זייערע נאַטירלעכע אייגנשאַפטן פון נאָכאַמונג, און אויך איבערשטייגן דעם אַנדערן, געפינען די בעסטע געלעגנהייט זיך אַרויסצווייזן. דער קעמפּ איז אויך דער בעסטער פלאַץ צו אַנטוויקלען אין קינד אַ געוויסן גראַד פון זעלבשטענדיקייט. ער מוז באַקומען געוויסע פליכטן און ער מוט עס גערן, ווייל אַלע איבעריקע קינדער טוען דאָסזעלביקע. ער לערנט זיך אויסצוקומען אָן זיין שטענדיקער פאַרזאָרגערין, דער מאַמען, און פילט אַ אינערלעכע פרייד, וואָס ער איז פריי פון איר אַפּעקע, און אַ שטאָלץ, וואָס ער טראָגט אַ געוויסע פאַראַנטוואָרטלעכקייט פאַר דערדאָזיקער פרייהייט.

אין קעמפּ איז דאָס קינד באַשעפטיקט יעדע שעה פון טאָג לויט אַ באַשטימטער אָרדנונג, וואָס ווערט דורכגעפירט פון די קעמפּ-אויפזעער. דידאָזיקע אָרדנונג-מעסיקייט און רעגולארישע פּלאַנצן איין אין די קינדער גאַנץ נוצלעכע געוווינהייטן;

אין דערזעלביקער צייט אָבער ווערט אין אַ גוט-געפירטן קעמפּ אויך איבערגעלאָזט גענוג פּלאַץ פאַר דעם שפּיל פון די קינדערס אייגענער איניציאַטיווע. זייערע פאַרשיידענע איבונגען און שפּילערייען ווערן דורכגעפירט אָן אַן אויסערלעכן צוואַנג. די קינדער פילן זיך פריי אין זייער פאָלגן די פירער, ווייל זיי זעען אין זיי פריינט און חברים אָנשטאָט איבערהאַרן און הערשער.

עס פאַרשטייט זיך, דאָס איז אַלץ גערעדט וועגן נאָרמאַלע, געזונטע קינדער, פאַר וועמען דאָס לעבן אין קעמפּ איז בלויז אַ פאָרטזעצונג פון זייער אַנטוויקלונג. אָבער דער קעמפּ איז נישט קיין אָרט פאַר קראַנקע און שוואַכע זיך אָפּצורוען און געווינען כוחות. קרענקלעכע קינדער דאַרפן פאָרן צוזאַמען מיט זייערע מאַמעס אין די בערג אָדער צום ים, לויט דער פאַרשריפט פון אַ דאָקטאָר, כדי זיי זאָלן האָבן די נויטיקע פלעגע, וואָס נאָר אַ ליבנדע מוטער קאָן זיי געבן. אַ קעמפּ איז נישט קיין סאַנאַטאָריום און די אויפזעער זענען נישט קיין באַרמהערציקע שוועסטער. שוואַכע און קרענקלעכע קינדער זענען נישט גוט פאַרן קעמפּ און דער קעמפּ איז נישט גוט פאַר זיי. עס איז דעריבער זייער אַ קלוגער פּלאַן צו לאָזן יעדן קינד אונטערזוכן פון אַ דאָקטאָר איידער ער קען אָנגענומען ווערן אין קעמפּ. קיין קעמפּ-פאַרוואַלטונג דאַרף אויף זיך נישט נעמען די אחריות פון זאָרגן פאַר קראַנקע, און טאָר נישט צוליב זיי שטערן דעם רעגלמעסיקן קעמפּ-לעבן פון אַלע איבעריקע.

אַזוי ווי שיקן די קינדער אין קעמפּס איז פאַר אונזערע אַרבעטער-פאַמיליעס נאָך גאָר אַ נייער איינפיר, איז אָט דער פּונקט, אַז אַ קעמפּ איז נישט קיין דערהאָלונגס-פּלאַץ פאַר שוואַכע, נאָך נישט גאַנץ קלאָר פאַר די מערסטע עלטערן. פאַר אַן אָרעמען אַרבעטער איז שיקן אַ קינד אויף זומער אין דאָרף אַ שווערלעכע לאַסט. און ווען ער טוט זיך שוין אָן אַזאַ בוח, דערוואַרט ער צו זען ממשותדיקע רעזולטאַטן אין דער פּשוטער פאָרם פון צוגעקומענער וואָג. ווען ער אָדער דאָס ווייב רייסט זיך אַמאָל אַרויס אויף אַ פּאָר וואָכן אויפן לאַנד, זוכט ער אַ

צווינגען אַ פּאָר פונט אין וואָג, אַזוי מיינט ער אויך, אַז דער
אויבּט-צוועק פון קעמפּ איז כּדי דאָס קינד זאָל דאָרטן געווי-
נען עטלעכע פונט. דאָס איז אָבער אַ גאַנץ פאַלשער בּליק.
ערשטנס דאַרפן קינדער איבּערהויפּט נישט זיין פעט. אַ נאָרמאַל
קינד איז שטענדיק טעטיק, און טעטיקייט מיט פעטקייט גייען
קיינמאָל נישט צוזאַמען. צווייטנס איז אַ קעמפּ נישט דאָס אָרט
וו צו געווינען וואָג. פאַרקערט, די אָנגעשטרענגטע טעטיקייט
פון דעם קעמפּ-לעבּן נעמט גיכער אַוועק איבּעריקע פעטס און
שטאַרקט אָנשטאָט דעם די מוסקולן. דריטנס איז צונעמען וואָג
נישט קיין סימן פון צוגעקומענעם געזונט.

די אויפגאַבּע פון אַ קעמפּ איז צו פאַרהאַרטעווען די קינ-
דער סיי פיזיש, סיי גייסטיק. דער אַמעריקאַנער רופט דאָס אַן
„טו ראַף איט" (to rough it), וואָס האָט דיזעלבּיקע בּאַדייטונג,
ווי מען זאָגט אויף יידיש: זיך אויסרייבּן און ווערן אַ מענטש.
אונזערע קינדער ווערן אינדערהיים שוין אַ בּיסל צופיל גע-
צערטלט: די מערסטע זענען צו-איבּערקלייבּעריש אין עסן, זוכן
ארכצוזעצן זייערע קינדערשע קאַפּריזן און זענען בּכלל צו-ווייך
און וואַרעם אויסגעבּעט. דער קעמפּ דאַרף זיין פאַר זיי דאָס,
וואָס די גרויסע וועלט איז פאַר דעם, וואָס איז אָקאָרשט אַראָפּ
פון דער מאַמעס קעסט: אַ שולע ווו צו לערנען זיך פאַרלאָזן
אויף די אייגענע כּוחות און נישט זיין בּיי זיך קיין צו-גרויסער
פריץ.

אין קעמפּ איז דאָס עסן גלייך פאַר אַלעמען. די מאכלים
דאַרפן בּאַשטיין פון איינפאַכע נאַרהאַפטע שפּייזן, מיט אַ קליינעם
צויסוואַל, לויט די געשמאַקן פון פאַרשיידענע קינדער. אונטער
קיין שום אומשטענדן טאָר מען די קינדער אין קעמפּ נישט
געבּן קיין קאָנסערוון און אַנדערע שאַרפע מאכלים, ווי הערינג,
פּיקלס און אַנדערע אַפּעטיט-רייצנדע זאַכן. נוט-דערצויגענע קינ-
דער דאַרפן אינדערהיים אויך נישט קריגן דיזאָזיקע שאַרפע
עסנס; יעדנפאַלס דאַרף דער קעמפּ אָפּשאַפן אָט די שעדלעכע
געוווינהייט. זיי דאַרפן, פאַרשטייט זיך, קריגן גענוג צו קענען
זיך אָנעסן צו-זאַט; עס איז אָבער אַ פעלער צו געבּן זיי אַזוי-

פיל, אז זיי זאָלן קענען זיך ארומוואַרפן מיט עסנוואַרג און לאָזן גיין אין גיוועץ גוטע, טייערע שפייז. קינדער דאַרפן זיך לערנען צו פאַרשטיין דעם ווערט פון שפייז, און אויב מען פאָדערט נישט פון זיי, זיי זאָלן בענטשן נאָכן עסן, דאַרפן זיי דאָך פילן אַ געוויסע דאַנקבאַרקייט פאַר דעם עסן, וואָס מען גיט זיי.

אין קעמפּ געוווינען זיך די קינדער אַליין צו באַדינען. זיי מוזן אַליין אויפפּאַסן אויף זייערע זאַכן, אַליין מאַכן זייערע בעטלעך צום שלאָפן, אַליין אויסרייניקן זייער שלאָף-צימער אָדערביידל און טאָן געוויסע אַנדערע אַרבעטן פאַרן וווילזיין פון דעם קעמפּ בכלל. אַליין זיך באַדינען און נישט דערוואַרטן אַנדערע זאָלן טאָן פאַר דיר דאָס, וואָס דו קאָנסט טאָן אַליין, איז אַ וויכטיקע מדה, וואָס דאַרף איינגעפּלאַנצט ווערן אין יעדן מענטשן-קינד. קלוגע מאַמעס וואָלטן געדאַרפט זען, די קינדער זאָלן פאָרטזעצן אָט די גוטע געוווינהייט ביי זיך אין דערהיים אויך.

זעלבסט-רעגירונג איז נאָך אַ גוטער שטריך, וואָס איז איינגעפירט אין די מערסטע קעמפּס. דער טייטש דערפון איז, אַז די קינדער אָרגאַניזירן זיך אין אַ סאָרט קעמפּ-רעפּובליק, קלויבן אויס פון זיך אייגענע באַאַמטע, ריכטער און פאַרשיידענע קאָמיטעטן, און גיבן אַכטונג, אַז יעדער איינער זאָל דערפילן זיינע פליכטן און קיינער זאָל נישט קריוודען דעם אַנדערן. די קינדער געוווינען זיך איין דורכדעם צו גיין אין דרכים פון גערעכטיקייט און אַנטוויקלען זייער אורטיילס-קראַפט.

צוליב אָט די מעלות פון דעם קעמפּס-לעבן איז אַוודאי כדאי זיך אָנצושטרענגען און שיקן די קינדער איבערן זומער אין איינעם פון די קינדער-קעמפּס, וואָס פירט אָן די דערציאונג פון די קינדער אין אָט דעם ליבעראַלן גייסט. פאַר אַ גרויסן טייל קינדער איז די צייט, וואָס זיי פאַרברענגען אין קעמפּ, אפשר די איינציקע צייט, ווען זיי קריגן אַ ריכטיקע דערציאונג איבערהויפּט. די קינדער פאַרדינען עס זיכער און מיר דאַרפן זען זיי זאָלן עס קריגן, און זאָל זיי וויל באַקומען.

············

JEWISH CULT

לויט דעם מחברס פארלאנג ווערט דער
גאנצער האנאראר פון דעם בוך איבערגעגעבן
פאר דעם יידישן וויסנשאפטלעכן אינסטיטוט

JEWISH CULTURAL CLUB OF

אינהאלט:

		זייט
1.	די סיבות פון פארקילונגען	7
2.	די באדייטונג פון א הוסט	15
3.	וואס איז רומאטיזם?	23
4.	דיפטעריט און סקארלאטין	30
5.	הארץ-קראנקהייט	37
6.	בראנכיט	44
7.	אסטמא	50
8.	לונגען-אנצינדונג (פנעמאניע)	57
9.	שווינדזוכט (טובערקולאז)	64
10.	די וויכטיקייט פון פיבער	73
11.	פאקטן און פאלשקייטן וועגן עסן	79
12.	א שלעכטער מאגן	91
13.	א הארטער מאגן (עצירות)	99
14.	דיקע מענטשן און צוקער-קראנקהייט	109
15.	גאל-שטיינער	116
16.	נירן-קראנקהייט	123
17.	וואס מיר ווייסן וועגן א ראק (קאנסער)	130
18.	היגיענע אין די הייסע טעג	138
19.	אויף די בערג אדערביים ים?	146
20.	טעטיקייט און רו פאר קינדער	153
21.	וועגן קינדער-קעמפס	162